



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA

EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE ANÁLISIS
TRANSACCIONAL SOBRE PATRONES DE COMUNICACIÓN
INTERPERSONAL DESDE LOS JUEGOS DE LA VIDA
EN LA VEJEZ.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

Huberta Reyes Martínez

Directora. Mtra. Carlota J. García Reyes-Lira.

Revisora. Mtra. Patricia Paz de Buen Rodríguez.

SINODALES.

Mtra. Yolanda Bernal Álvarez.

Mtra. Socorro Escandón Gallegos.

Mtra. Margarita Molina Avilés.

Ciudad Universitaria, Ciudad de México.

Septiembre 2018.





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dos no juegan, si uno no quiere

(Sáez 2001).

DEDICATORIA

A mi esposo Víctor Manuel.

Mi compañero de vida, mi amor, mi acicate, mi apoyo; me alentaste a creer que era posible sacar el espíritu de conquistadora para alcanzar este proyecto largamente acariciado. Recuerdo aquel día en que hacíamos planes para casarnos y preguntaste: ¿a qué vamos a jugar? Estuvimos de acuerdo en que jugaríamos a las lecturas, a la superación académica, a los viajes y a todo aquello que construyera una relación madura y estable. ¡Eres lo mejor que me ha sucedido en la vida!

A mi madre, Isabel.

Tu amor, tu nobleza y resistencia ante la vida han sido ejemplos que me han hecho fuerte para no abandonar mis sueños.

A mi padre, Romualdo (†).

Donde sea que te encuentres, sé que estás orgulloso de mí.

A mis hermanas y hermanos, porque siempre han estado conmigo de forma incondicional. ¡Soy bendecida al tenerlos como hermanos! Los amo, respeto y admiro.

Florencia.

Hermana querida, dedico este trabajo a ti por todos momentos que hemos compartido.

Prócoro.

Hermano querido, has sido mi segundo padre, un gran hermano: solidario, generoso y siempre dispuesto cuando te he necesitado, has sido un modelo a seguir, comprometido con la familia, hombre de palabra, trabajador incansable, no te rindes; tu apoyo ha sido esencial a lo largo de mi vida.

Cleme.

Recuerdo aquél día que me preparaba para hacer el examen de selección para entrar a la UNAM me dijiste “¡te vas a pasar la vida haciendo exámenes!”, mi respuesta fue “sí, hasta que logre entrar”. Tus palabras fueron un impulsor que me alentaron a perseverar en este sueño que hoy concluyo. Hermano querido, este trabajo también es para ti.

Micaela, Irene y Teresa.

Su amor, apoyo y solidaridad me conmueve, relevarme en la atención de situaciones familiares fue esencial en momentos difíciles de esta historia.

Mica.

En mi infancia y adolescencia fuiste una segunda madre, llevo en mi mente y corazón las palabras “mágicas” que un día pronunciaste: “¡usted puede!”. Me empujaste para hacer de mí una mujer independiente, autosuficiente, tener un proyecto de vida y construir sueños viables, tus ejemplos de vida, como hija, hermana, esposa, madre, tu generosidad y compromiso para con la familia, me enseñaron que todos los sueños y lo que te propongas en la vida, se pueden alcanzar. ¡Eres una mujer hecha para la guerra!

Irene.

Hermana querida, en la etapa de nuestra adolescencia, sin saberlo, me inspiraste. Al observarte leer un libro, me indujiste a querer leer, aprender y disfrutar lo que hoy hago, pues percibía que disfrutabas su contenido, como aún lo sigues haciendo. Admiro tu capacidad de entrega como madre y abuela, cuando así se ha requerido. Ello ha conllevado a posponer la atención de tus propias necesidades y desarrollo, ¡vuelve la mirada a ti! Eres una gran hija de mi madre y una gran hermana, siempre solidaria. Cuenta conmigo siempre.

Tere.

Mi hermanita, te vi crecer y transformarte en una mujer que se ha superado en todos los sentidos, que ha salido airoso de los avatares de la vida. Todo lo que te has propuesto, lo has conseguido, eres constante e inteligente. Sé que cuando lo necesite estarás ahí para apoyarme, sabes que también lo estaré para ti.

Claudia y Enrique.

Sobrinos queridos, sus “memes” picaron mi amor propio para concluir este proyecto, su apoyo en puntos estratégicos fue muy importante.

Odín.

Sobrino querido, tu apoyo en puntos estratégicos para concluir este proyecto fue muy importante.

A mis sobrinas y sobrinos, no tuve el privilegio de tener mis propios hijos, ustedes han sido un “poco” mis hijos, los quiero y soy feliz, su presencia y su cariño han hecho mejor mi vida.

A Josué Ramírez.

Valoro que promuevas que mi hermana viaje desde Texas para visitar a mi madre y así nos podamos gozar. Mi cariño y respeto, por siempre.

A Ma. Edith Cuéllar, Ma. Eugenia Luna, Antonio López y Miguel Ángel González.

Aprecio mucho, que no impidan que mis hermanos sean solidarios con la familia de origen; mi cariño y respeto.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México,
por haber cambiado mi vida al abrirme las puertas de la Máxima Casa de Estudios del país.

A la FES Iztacala,
que me brindó la oportunidad para realizar el Servicio Social y concretar este proyecto.

Al Dr. Fernando Quintanar Olguín,
por haberme dado la oportunidad de trabajar con el Grupo VIDA, la confianza, enseñanzas, orientaciones pero sobre todo por la paciencia que tuvo conmigo durante todo este proceso; mi respeto y admiración.

A mi directora de tesis Maestra Carlota J. García Reyes-Lira,
por la confianza, enseñanzas, orientaciones, disposición y paciencia que tuvo conmigo para finalizar este proceso. Sus señalamientos y retroalimentación en las supervisiones me hicieron crecer como futura psicóloga; mi respeto y admiración.

A los adultos mayores del “Grupo VIDA”,
mujeres y hombres valientes, sin sus historias de vida, este proyecto no hubiese sido posible; mi cariño y respeto por siempre.

A mi revisora de tesis Mtra. Patricia Paz de Buen Rodríguez,
por el tiempo que distrajo de sus ocupaciones para revisar el presente trabajo, por su disposición, atenciones, observaciones, correcciones, explicaciones, sugerencias y motivación. Su participación enriqueció mucho este trabajo.

A las Sinodales, Mtra. Yolanda Bernal Álvarez, Mtra. Socorro Escandón Gallegos y Mtra. Margarita Molina Avilés,
por el tiempo que le dieron a mi tesis, por su disposición, atenciones, observaciones, correcciones, explicaciones, sugerencias y motivación. Su participación enriqueció mucho este trabajo.

A Denisse, Ivonne, Miriam, Yared, Lili, Majo, Fany, Ale, Sergio y Sebastián,
su acompañamiento, colaboración como co-terapeutas, actores y actrices que modelaron los juegos psicológicos, su apoyo incondicional, solidaridad durante las sesiones y su retroalimentación en las supervisiones, fueron muy importantes en este proceso. Los momentos compartidos dentro y fuera del escenario me permitieron completar las vivencias que no tuve en mi juventud, mismas que se tradujeron en amistad, cariño y respeto. Los llevo dentro de mi corazón.

A Denisse Álvarez, Carlita Castro y Sarahí Gutiérrez,
los días compartidos en Piña Palmera Incrementaron en mí la confianza. Con sus acciones me dieron ejemplos de entrega, vocación y servicio. ¡Me conmovieron!

A Mary Carmen Landaverde y Fernando Zamudio,
sin saberlo me inspiran para querer ser eficiente en el quehacer de la Psicología.

A Silvia Cervantes y Ma. Luisa Andrade,
compañeras y amigas de la Facultad de Psicología los momentos compartidos dentro fuera de este escenario me ayudaron a crecer y a no abandonar mis sueños.

A Hilda Pereida y Tere Jara,
amigas de largo tiempo, su apoyo en momentos difíciles de mi vida me ha hecho creer en la existencia de un “Ser Superior”.

A mi querido bambino Agustín, a Peris y a Berenice,
estar en mi vida y permitirme ser parte de la suya ha sido un regalo.

“Vivir sin amigos es morir sin dejar recuerdos”.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS	iv
Índice de Diagramas.....	xi
Índice DE Figuras.....	xi
Índice de Formatos.....	xii
Índice de Gráficas.....	xii
Índice de Tablas	xii
RESUMEN	1
SUMMARY	1
INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO 1. CONCEPTOS BÁSICOS EN EVALUACIÓN DE PROGRAMAS	9
1.1 Definición de los términos: Programa y Evaluación	9
1.1.1 Programa.....	9
1.1.2 Evaluación	9
1.2 Características de la evaluación.....	11
1.3 Componentes de la evaluación de programas	12
1.4 Usos y fines de la investigación evaluativa.....	12
1.5 Niveles de evaluación.....	13
1.6 Tipos de evaluación.....	13
1.7 Modelos de evaluación	14
1.8 Diseños de evaluación	15
1.9 Fases de la evaluación	16
1.10 El proceso de diagnóstico de necesidades.....	16
1.11 La planificación del programa.....	17

1.11.1 La evaluación de la implementación o monitorización.....	17
1.11.2 Evaluación de procesos.....	17
1.11.3 Evaluación de resultados o de la utilidad.....	18
1.11.4 Evaluación de la efectividad	18
1.11. 5 Evaluación de la eficacia	18
CAPÍTULO 2. CONCEPTOS GENERALES DE LA COMUNICACIÓN	21
2.1 Definición de comunicación	23
2.2 La Comunicación a nivel psicológico.....	23
2.3 Comunicación interpersonal	24
2.4 Tipos de comunicación	24
2.5 Patrones de comunicación	25
2.5.1 Definición de patrón.....	25
2.5.2 Definición de patrón de comunicación	25
CAPÍTULO 3. VIEJO, VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO	28
3.1 Definición de los términos viejo, vejez y envejecimiento	28
3.2 Estrategias de atención a la vejez desde la Psicogerontología.....	30
CAPÍTULO 4. MARCO TEÓRICO	35
4.1 Conceptos generales sobre el A.T.	35
4.1.1 Reseña histórica del creador del A.T.....	35
4.1.2 Filosofía del A.T.....	37
4.1.3 Definición de A. T.	38
4.1.4 Características del A.T.	39
4.1.5 Integración del A.T. con otras escuelas.....	41
4.1.6 Términos que se utilizan en el A.T.	41
4.1.7 Instrumentos del A.T.....	42

4.1.8 Aplicación del A. T. en psicoterapia.....	44
4.1.9 Las tres “pes” del A.T. (permiso, protección y potencia).....	46
4.2 Análisis estructural, análisis funcional de la personalidad, análisis de los juegos psicológicos y análisis de los guiones psicológicos.....	48
4.2.1 Análisis estructural y funcional	48
4.2.2 El análisis del juego.....	49
4.2.3 Análisis del guion psicológico o argumento de vida	51
4.2.4 Otras técnicas incluidas en el proceso terapéutico con A.T.	52
4.2.5 Experiencias físicas y emocionales	54
4.3 La teoría del A. T.	54
4.3.1 Análisis de los Estados del Yo.....	54
4.3.2 Análisis estructural de la personalidad	56
4.3.3 Análisis funcional de la personalidad.....	58
4.3.4 Lo positivo y lo negativo de cada Estado del Yo	60
4.3.5 Disfunciones o patologías estructurales	61
4.3.6 Análisis de las Transacciones y/o de la comunicación	63
4.4 Necesidades básicas del ser humano	68
4.4.1 Caricias (Estímulos)	68
4.4.2 Clasificación de las caricias.....	69
4.4.3 Ley de economía de caricias	71
4.4.4 Ley de abundancia de caricias	71
4.5 Las posiciones existenciales	72
4.6 Estructuración del tiempo	74
4.6.1 Formas de estructurar el tiempo.....	74
4.6.2 El juego lúdico como una estructura del tiempo	76

4.7 Análisis de los guiones de vida.....	77
4.7.1 Definición del guion de vida.....	77
4.7.2 Clasificación de los guiones de vida.....	80
4.7.3 Formación del guion de vida.....	81
4.7.4 El guion en la vida adulta.....	84
4.7.5 Las decisiones del guion	84
4.7.6 Patrones del proceso del guion de vida.....	85
4.7.7 Mensajes del guion.....	85
4.8 El Miniguion.....	89
4.8.1 Los Impulsores	90
4.8.2 Los descuentos, descalificaciones y/o desvalorizaciones	91
4.8.3 La Simbiosis	93
4.9 Emociones auténticas y rebusques (emociones desagradables).....	95
4.9.1 Los Cupones	97
4.10 Teoría de los Juegos Psicológicos	98
4.10.1 Definición de Juego	100
4.10.2 Función de los Juegos.....	100
4.10.3 Clasificación de los Juegos	101
4.10.4 Niveles y/o grados del Juego.....	102
4.10.5 Características de los Juegos.....	105
4.10.6 Camisetas.....	106
4.10.7 El Plan del Juego.....	108
4.10.8 Pseudoventajas de los juegos	109
4.10.9 Motivos por los que las personas juegan.....	110
4.11 El Triángulo Dramático	110

4.11.1 Rasgos característicos de los roles o papeles en el Triángulo Dramático	111
4.11.2 Juegos comunes desde las posiciones del Triángulo Dramático	112
4.11.3 Los cuentos y el Triángulo Dramático.....	114
4.11.4 Pautas para salir del Triángulo Dramático.....	114
4.12 Dinámica de Grupos.....	116
4.12.1 Tipos de grupos.....	117
CAPÍTULO 5. LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	120
5.1 Antecedentes del problema	120
5.2 Objetivo General.....	121
5.3 Objetivos particulares	122
5.4 Justificación.....	122
5.5 Fases de la Evaluación.....	122
5.5.1 Fase I. Detección de necesidades.....	123
5.5.2 Fase II. Planificación del programa	124
5.5.3 Fase III. Aplicación del programa y/o intervención a los adultos mayores del Grupo VIDA.	125
5.5.4 Fase IV. Evaluación de los resultados del programa.....	125
CAPÍTULO 6. MÉTODO	128
6.1 Participantes.....	128
6.2 Tipo de variables	130
6.3 Instrumento.....	131
6.4 Interpretaciones aproximadas del Egograma	137
6.5 Procedimiento.....	138
RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	143

ANÁLISIS DE TABLAS, GRÁFICAS Y EGOGRAMAS.....	146
Interpretación del Egograma grupal pretest	151
Interpretación del Egograma grupal posttest.....	152
ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS ROLES Y JUEGOS.....	159
CONCLUSIONES.....	173
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	177
ANEXOS	183
Anexo 1. Programa.....	183
Anexo 2. Inventario con 57 ítems. Adaptado de un test de Opi (2015)	211
Anexo 3. Egogramas individuales de los 17 participantes Pre/Postest	214

ÍNDICE DE DIAGRAMAS

Diagrama 1.....	43
Diagrama 2.....	55
Diagrama 3.....	57
Diagrama 4.....	58
Diagrama 5.....	60
Diagrama 6.....	60
Diagrama 7.....	63
Diagrama 8.....	65
Diagrama 9.....	66
Diagrama 10.....	66
Diagrama 11.....	68
Diagrama 12.....	75
Diagrama 13.....	83
Diagrama 14.....	95
Diagrama 15.....	97
Diagrama 16.....	104
Diagrama 17.....	111
Diagrama 18.....	150
Diagrama 19.....	152

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Los adultos mayores en la actividad de pintar en una camiseta su "Lema de vida".....	167
Figura 2. Los adultos mayores en la actividad de pintar en una camiseta su "Lema de vida".....	168
Figura 3. Los adultos mayores mostrando su "Lema de vida".....	168
Figura 4. Los adultos mayores mostrando y compartiendo su "Lema de vida".	169
Figura 5. Los adultos mayores en la actividad de pintar su "máscara".....	169
Figura 6. Los adultos mayores en la actividad de pintar su "Máscara".....	170

Figura 7. Los adultos mayores mostrando su "máscara".....	170
Figura 8. El grupo de adultos mayores mostrando sus "Máscaras".....	171

ÍNDICE DE FORMATOS

Formato 1.....	135
Formato 2.....	136
Formato 3.....	138

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1.....	147
Gráfica 2.....	148
Gráfica 3.....	149
Gráfica 4.....	154
Gráfica 5.....	155
Gráfica 6.....	156

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	42
Tabla 2.....	59
Tabla 3.....	70
Tabla 4.....	73
Tabla 5.....	76
Tabla 6.....	80
Tabla 7.....	85
Tabla 8.....	86
Tabla 9.....	89
Tabla 10.....	91
Tabla 11.....	96
Tabla 12.....	101
Tabla 13.....	109

Tabla 14..... 112
Tabla 15..... 130
Tabla 16..... 132
Tabla 17..... 133
Tabla 18..... 136
Tabla 19..... 137
Tabla 20..... 146
Tabla 21..... 147
Tabla 22..... 148
Tabla 23..... 153
Tabla 24..... 155
Tabla 25..... 156
Tabla 26..... 157

RESUMEN

Se presentan los resultados de la Evaluación de un Programa de Análisis Transaccional (A.T.) sobre "Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez" cuyo objetivo es favorecer la toma de consciencia para que las personas adultas mayores dejen de practicar los Juegos de la Vida, considerados éstos como formas de comunicación interpersonal ineficaz (transacciones posteriores) que dan origen a los juegos psicológicos, eviten estar en el triángulo dramático como perseguidores, salvadores o víctimas que los ha conducido a un destino que no gusta y que estructuren su tiempo de forma productiva. El programa se aplicó en la Clínica Universitaria de Salud Integral de la FES Iztacala a un grupo de 27 adultos mayores de los cuales 17 fueron constantes. Durante 54 sesiones se modelaron los distintos Juegos típicos en los que de manera cotidiana se encuentran involucradas las personas. En la evaluación se utilizó el *Diseño Cuasi-Experimental* con pre y postest, para la obtención de datos se usaron instrumentos propios del A. T. como el inventario propuesto Opi (2015) que consta de cincuenta y siete ítems y el Egograma creado por Dusay (1971). En la evaluación se analizan aspectos tales como el funcionamiento de los *Estados del Yo en la comunicación interpersonal* que ayuda a comprender cómo funcionan y cómo se expresa la personalidad en términos de conducta que se evidencia a través de patrones de comportamiento. Los resultados cuantitativos muestran que el programa sí tuvo impacto o efecto positivo en las relaciones interpersonales de los adultos mayores. El análisis cualitativo confirma los cambios en los comportamientos derivados de la aplicación del programa.

Palabras clave. Adultos mayores, Análisis Transaccional, Patrones de comunicación Interpersonal, Juegos de la Vida, Triángulo Dramático, Estructuración del Tiempo y Estados del Yo.

SUMMARY

The results from the Evaluation of a Transactional Analysis Program (T. A.) are presented for "Patterns of Interpersonal Communication from the Time of the Games of Life in Old Age". The aim was to promote awareness so that older people cease to practice the Time of Life Games, considered as ineffective forms of interpersonal communication (subsequent transactions) that give rise to psychological games, avoid entering the dramatic triangle as persecutors, saviors or victims that have led them to a destination that they do not like, and that they structure their time in a productive way. The program was applied at the University Clinic of Integral Health of the FES Iztacala to a group of 27 older adults of whom 17 were constant. During 54 sessions, the different typical Games in which people are involved on a daily basis were modelled. In the evaluation, the Quasi-Experimental Design with pre and post test was used to obtain data, using instruments from the T. A., such as the proposed Opi inventory (2015), which consists of fifty-seven items, and the Egogram created by Dusay (1971). The evaluation analyses aspects such as the functioning of the ego states in interpersonal communication that help to understand how they function, and how personality is expressed in terms of behaviour that is evidenced by behavioural patterns. Quantitative results show that the program did have an impact or positive effect on the interpersonal relationships of older adults. The qualitative analysis confirms the changes in behaviour resulting from the implementation of the programme.

Key words. Older adults, Transactional Analysis, Interpersonal Communication Patterns, Life Games, Dramatic Triangle, Time Structuring and Ego States.

CAPÍTULO

1

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Se presenta la evaluación de un programa de Análisis Transaccional (A.T.) sobre Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez, el trabajo se realizó en el Programa de Investigación en Psicología del Envejecimiento, Tanatología y Suicidio en el aula de campo de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI), FES Iztacala UNAM con un grupo de adultos mayores del “Grupo VIDA”.

Los antecedentes que motivaron la realización del Programa a evaluar son dos. El primero es el incremento de la población de adultos mayores tanto en nuestro país como a nivel mundial. En las Asambleas Mundiales del Envejecimiento, organizadas por la Organización de Naciones Unidas, especialistas en la materia han concluido que: *“aunque envejecer no es nada nuevo, el interés por el tema del envejecimiento y la vejez surge de los problemas que se van observando y de los que potencialmente se presentarán derivados de la creciente presencia de personas mayores”*. Nuestro país no está exento de este proceso, cifras de la Encuesta Intercensal 2015 indican que el monto de la población de 60 y más años es de 12.4 millones y representa 10.4% de la población total. De acuerdo a las proyecciones de población (CONAPO, 2013) se estima que aumentará 14.8% para el 2020, lo que significa un monto de 20.4 millones de viejos (INEGI, 2016).

El segundo se refiere a la problemática real que viven los adultos mayores relacionada con la forma de comunicación interpersonal ineficaz que requiere ser abordada. Durante mi estancia para realizar el servicio social observé que los adultos mayores que acuden al “Grupo VIDA” plantean durante la sesiones de manera reiterada los conflictos que tienen con familiares cercanos (esposo/a, hijos, nietos, nueras, yernos, y a veces con los propios compañeros del grupo), conflictos que tienen que ver con comportamientos repetitivos que se han convertido en patrones y que sin darse cuenta han reproducido a lo largo de la vida de la misma manera que aprendieron en el hogar de procedencia, a su vez, de acuerdo a las enseñanzas recibidas en la infancia en sus hogares de procedencia educaron a sus hijos, de esta manera han transmitido y repetido las mismas

historias de vida que sus padres: relaciones conflictivas, disfuncionales y muchas veces con resultados o experiencias dramáticas que los han conducido a una comunicación ineficaz y a un destino que no gusta

Los adultos mayores viven insatisfechos, resentidos con la vida que llevaron, en ocasiones distanciados de familiares y sin redes de apoyo, deprimidos por no saber cómo llevar relaciones interpersonales más eficaces; asumen comportamientos de tres tipos —de *víctima* o de indefensión cuando se sienten incomprendidos por familiares cercanos “*mis hijos no me visitan, no se ocupan de mí, me siento deprimido y solo*” situación que los ubica en permanente chantaje para obtener un poco de atención; de *rescatadores* cuando le resuelven la vida al hijo alcohólico, al divorciado/a que regresó al seno familiar, al que no trabaja y vive aún en casa de sus padres con esposa e hijos, al nieto o a la nieta que llegó a vivir con ellos por conflictos con los padres, pasan el tiempo justificando cualquier cantidad de situaciones o resignados con la vida que les tocó vivir; por último el comportamiento autoritario o *perseguidor*, queriendo ejercer el control sobre aquellos que los rodean conservando, repitiendo y transmitiendo los conceptos aprendidos de los padres o familiares cercanos que los educaron, las palabras que usan en estas situaciones son: “*¡así debe ser!*”, “*¡porque sí!*” o “*¡porque lo digo yo!*”. Todo esto, por no saber cómo poner límites a sus propias conductas o a las personas que les rodean, porque no tienen los elementos que les permitan dejar de sentirse indispensables en la vida de otros.

Desde este contexto se consideró conveniente desarrollar el Programa de Análisis Transaccional sobre Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez aplicándolo en el “Grupo VIDA”. El Análisis Transaccional (A.T. en adelante) es una teoría de la personalidad, y una psicoterapia sistematizada y orientada al cambio personal. Su autor principal, el psiquiatra Erick Berne lo considera una psicología no solo individual sino social, ya que su teoría se basa en las relaciones e intercambio entre los individuos. El A.T. proporcionan una *teoría de la personalidad* dando una imagen de cómo es la estructura psicológica de la persona, para lo cual utiliza un modelo de tres partes denominado *modelo de los estados del yo* que ayuda a

comprender cómo funcionan y cómo se expresa, la personalidad en términos de comportamiento.

El A.T. también proporciona una teoría de la *comunicación*, ofrece una teoría del *desarrollo del niño*, el concepto de *Guion de Vida* el cual suele llamarse destino. El *Guion de Vida* explica cómo nuestros patrones de vida presente se originaron en la historia personal, por tanto el A.T. proporcionan una *teoría de la psicopatología*.

En el área de las aplicaciones prácticas el A.T. proporciona un método de terapia para usar con individuos, grupos, parejas y familias. Se utiliza en el ámbito educativo, *en counselling* y la propuesta de aplicación en adultos mayores, como es el caso del presente trabajo.

El A.T. puede definirse como el análisis de las formas de interacción, o transacciones que se desarrollan entre las personas al relacionarse unas con otras, y constituye una técnica de intervención psicológica que se diferencia de otras concepciones tradicionales en psicología. El A.T. es una propuesta teórica, cuyo conocimiento permite lograr una mejor comprensión del comportamiento de las personas, tanto en su relación con sus semejantes como, y en especial, en su relación consigo mismas. Se fundamenta en la premisa de que todas las personas tienen la capacidad para aprender a confiar en sí mismas, a pensar por sí mismas y a tomar sus propias decisiones. Dicho de otro modo, el A.T. explica cómo a partir de los tipos de mensajes llamadas caricias, mandatos, prohibiciones, impulsores y permisos que la persona recibe constantemente de su entorno toma decisiones sobre quién es, y cómo debe ser, adoptando determinadas posiciones existenciales o percepciones sobre sí misma, las otras personas y la vida. A partir de estas decisiones y percepciones se actúa en concordancia tanto consigo misma como con las demás, estableciendo las más diversas relaciones que pueden ir desde lo saludable hasta lo patológico y autodestructivo, participando en juegos psicológicos que le permiten mantener o reforzar sus posiciones existenciales a lo largo de la vida.

Los objetivos generales planteados son evaluar si el programa desarrollado en el “Grupo VIDA” tuvo impacto o efecto positivo en las relaciones interpersonales de los adultos mayores y cuáles fueron los cambios o modificaciones en el comportamiento.

Durante la revisión de la bibliografía para detectar la existencia de trabajos de investigación que se enfoquen a la atención del adultos mayor utilizando el A.T. se encontró que no existe evidencia alguna de trabajos utilizando este enfoque, por lo que el presente trabajo pretende ser un primer acercamiento. El A. T. aporta herramientas útiles y fáciles de aplicar, permitiendo la intervención en grupo, posibilitando la actualización, atención de necesidades y situaciones psicológicas propias de la tercera edad.

La finalidad del presente documento es reportar el impacto de haber diseñado, implementado y evaluado un programa que puede influir en los adultos mayores del “Grupo VIDA”, es decir, si a partir de lo aprendido los participantes pudieron modificar sus comportamientos, sus formas de comunicación interpersonal, la forma en que estructuran su tiempo, si éstos lograron tomar consciencia que los juegos pueden cambiarse no importando su edad cronológica y/o el tiempo transcurrido, lo cual se refleja en formas de comunicación interpersonal más eficaz y en la estructuración del tiempo de manera más productiva.

En el capítulo uno, se describen los conceptos básicos en evaluación de programas iniciando con la de definición de estos términos, se destaca la importancia que tiene como disciplina, su aplicabilidad y su utilidad en los diversos ámbitos y situaciones. Así mismo, a groso modo se describen las técnicas de investigación y el rigor que se siguen durante el proceso, quedando establecida la diferencia entre la evaluación de un programa de un proyecto de investigación. En el capítulo dos se abordan los conceptos generales de la comunicación, se definiendo principalmente los significados de comunicación interpersonal, psicológica y patrón de comunicación, así como, las formas básicas de comunicación que el A.T. distingue. El capítulo tres bosqueja el significado de los términos viejo, vejez y envejecimiento, del mismo modo, aborda de manera

resumida las estrategias de atención a la vejez desde la Psicogerontología. El capítulo cuatro explica de manera general en qué consiste la teoría del A.T. Posteriormente se hace la presentación de las fases de la evaluación, el método utilizado, el procedimiento que condujo a los resultados tanto cuantitativos como cualitativos del trabajo realizado, finalmente se llega al análisis, discusión y conclusiones que engloba los resultados, los alcances, limitaciones y sugerencias para futuros trabajos.

CAPÍTULO

1

CONCEPTOS BÁSICOS EN EVALUACIÓN DE PROGRAMAS

CAPÍTULO 1. CONCEPTOS BÁSICOS EN EVALUACIÓN DE PROGRAMAS

La evaluación de Programas ha sufrido grandes transformaciones a lo largo de su historia, actualmente la evaluación de programas es una disciplina que se aplica en diversos ámbitos y situaciones. Tanto en el campo académico como profesional, en la intervención psicosocial, así se tienen diversos programas sociales, educativos, salud pública, salud mental, la vivienda, los servicios jurídicos, las organizaciones, el desarrollo económico de un país, entre otras.

La evaluación de programas utiliza técnicas de investigación de las Ciencias Sociales y de la Salud. Por tanto, se trata de un proceso que debe seguir los cánones de rigor y de formalidad exigidos por éstas.

Lo que distingue a la evaluación de programas de un proyecto de investigación no es el método o la materia de estudio, sino la intención, el objetivo o finalidad con que se lleva a cabo. La evaluación de programas está destinada a ser utilizada en los problemas “reales” y supone comparar “lo que es” con “lo que debería ser” (Weiss, 2008).

1.1 Definición de los términos: Programa y Evaluación

1.1.1 Programa

Para este proyecto se toma la definición del término “Programa” que ofrece Pérez-Llantada, *et. al* (2009): Exposición de un plan de distribución y orden de las partes que han de constituir un trabajo, indica implícitamente una acción, en el sentido de que es algo que se “desarrolla, ejecuta o lleva a cabo”.

1.1.2 Evaluación

Existen tantas definiciones como autores que hablan sobre Evaluación de Programas. El término evaluación, se refiere al acto de juzgar o apreciar la importancia de un

determinado objeto, situación o proceso en relación a ciertas funciones que deberían cumplirse o con ciertos criterios o valores, explicitados o no. En la vida cotidiana las personas emiten frecuentemente juicios acerca de la utilidad, conveniencia, eficacia, compatibilidad, cumplimiento, ajuste, etc., de otras personas, recursos, procedimientos o productos; juicios que en su esencia constituyen acciones de evaluación con base en muy distintos supuestos, normas o contextos de referencia, en su mayoría elegidos subjetivamente.

Independientemente de las distintas definiciones, todas ellas tienen coincidencias, tales como toma de decisiones, propósitos de la evaluación, roles del evaluador. Desde el acto de juzgar o apreciar (Briones, 2008) ofrece la siguiente definición amplia y flexible:

“Un tipo de investigación que analiza la estructura, el funcionamiento y los resultados de un programa con el fin de proporcionar información de la cual, se deriven criterios útiles para la toma de decisiones en relación con su administración y desarrollo”.

Para Weiss (2008) la evaluación es *“la valoración sistemática del desarrollo y/o los resultados de un programa o una política, en función de un conjunto implícito o explícito de estándares, como un medio de contribuir a la mejora del programa o la política”.*

A nivel institucional, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), citado en Weiss (2008), explica: *“La evaluación de proyectos y programas, es el procedimiento mediante el cual verificamos la eficiencia y la eficacia de la ejecución de un proceso mediante la identificación de sus logros y debilidades”.*

La Organización de las Naciones Unida (ONU) citada en Weiss (2008) define la evaluación como:

“...el proceso encaminado a determinar sistemáticamente y objetivamente la pertinencia, eficiencia, eficacia e impacto de todas las actividades a la luz de sus objetivos. Se trata

de un proceso organizado para mejorar las actividades todavía en marcha y ayuda a la administración en la planificación, programación y toma de decisiones futuras”.

La detección de las necesidades para el diseño de programa sujeto a evaluación en el presente trabajo se encuentra acorde a lo que menciona López de la Llave, *et al* (2005) que el proceso metodológico que tiene como finalidad el estudio de los efectos causados por unas acciones sistemáticas, dirigidas y planificadas, que pretenden lograr unos objetivos bien definidos; esas acciones se implantaron y desarrollaron en el marco de la vida real tras haber determinado su pertinencia en base a la nítida detección de unas necesidades.

1.2 Características de la evaluación

La característica común de los programas de intervención desde la Psicología Aplicada (en el campo de la salud, de la educación, de la acción social o en el contexto laboral) es que la meta que persiguen consiste en mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y de los grupos sociales. En este contexto, la evaluación de programas busca valorar la calidad de los programas aplicados, determinando el grado en que se han conseguido los objetivos previstos (López de la Llave y Pérez-Llantada 2005).

Colás y Rebollo (1993) citado en Hernández (2012), ofrece las siguientes conclusiones importantes:

- a) La evaluación de programas no es uniforme, ya que admite variedad de modelos evaluativos, se pueden aplicar diferentes metodologías, se pueden utilizar distintos procedimientos de análisis de datos y diferente toma de decisiones.
- b) El concepto de evaluación marcará la elección de los modelos teóricos y enfoques metodológicos a seguir.
- c) El contexto y la posición del evaluador son importantes cuando se elija el modelo teórico a seguir.

- d) El proceso evaluativo es un proceso sucesivo de toma de decisiones: la delimitación del marco teórico del que se parte, la elección del tipo de evaluación, el papel del evaluador, las finalidades, la recogida de datos y la elaboración del informe de evaluación.
- e) La evaluación de programas debe cubrir las funciones delimitadas y definidas previamente, aunque no son fijas ni están predeterminadas.

1.3 Componentes de la evaluación de programas

De acuerdo a Castillo y Cabrerizo (2004), Cronbach (1982) y Fernández 1995), la evaluación de programas conlleva una serie de componentes (Hernández 2012).

- El objeto de evaluación (el programa).
- El conjunto de sujetos que participa en el programa (la muestra).
- La observación de unas operaciones en la muestra, que suelen ser la expresión de los objetivos que se pretenden conseguir con el programa, o bien, suponen los efectos o resultados que se producen en dicha muestra una vez aplicado.
- El contexto en la evaluación de programas supone el componente más importante si se pretende una generalización de los resultados de un programa.

1.4 Usos y fines de la investigación evaluativa

Son diversos los usos que se pueden dar a la evaluación:

Musto citado en Weiss (2008), destaca que la función de toda evaluación será únicamente la de ofrecer un marco de información y datos y la de medir los efectos por comparación con las metas que se propuso alcanzar, con el fin de contribuir a la *toma de decisiones* y para *mejorar la programación futura*.

Para López de la Llave y Pérez Llantada (2005) la evaluación de programas tiene como finalidad la de proporcionar conocimientos sobre el valor de los programas y sobre las

partes que los constituyen; estos conocimientos pueden utilizarse a corto plazo, para conseguir que las acciones de las que componen esos programas sean más capaces de dar respuesta a los problemas sociales, educativos o de salud, que se proponen solucionar y lo que interesa en el proceso son cuestiones de la vida real. La evaluación de programas, dada su cualidad de investigación aplicada, está consagrada al principio de utilidad.

1.5 Niveles de evaluación

La aplicabilidad de la acción “Evaluar un Programa” es muy extensa y se realiza en variados ámbitos y situaciones; desde todo el sistema educativo de un país, pasando por un programa de reforma agraria, hasta evaluar un pequeño proyecto como lo es el presente trabajo.

De acuerdo al nivel del programa a evaluar serán los diseños, los tipos de información y las técnicas de análisis que la evaluación utilice.

1.6 Tipos de evaluación

Evaluar supone hacer afirmaciones relativas al mérito del programa, por lo que se necesitan juicios de valor. Según Alvira (1991) menciona que las diferentes perspectivas planteadas en evaluación de programas ofrecen distintos criterios o patrones de valor, determinados por los propios objetivos de la evaluación (López de la Llave y Pérez-Llantada 2005).

Los distintos tipos de evaluación, se diferencian de acuerdo a los diversos criterios y modelos y pueden ser – Evaluación Formativa y Evaluación Sumativa. La *formativa* se realiza desde el inicio del programa, generalmente se usa para guiar y posiblemente para mejorar o corregir el desempeño de un programa; la evaluación *sumativa* se realiza una vez que ha terminado el programa (Weiss 2008).

Briones (2008) aporta ocho tipos:

1. Evaluación ex ante y evaluación ex post.
2. Evaluación durante-evaluación final.
3. Evaluación formativa-evaluación sumativa.
4. Evaluación de procesos-evaluación de impacto.
5. Evaluación institucional-evaluación de programa.
6. Evaluación de objetivos internos-evaluación de objetivos externos.
7. Evaluación externa-evaluación interna.
8. Evaluaciones descriptiva y explicativa.

En López de la Llave y Pérez-Llantada (2005) se contemplan tres tipos:

1. Evaluación basada en los resultados. El primer paso es la identificación de un problema o necesidad social sobre la que se quiere actuar.
2. Evaluación descriptiva de los procesos y valorativa de los resultados. Contempla tanto los procedimientos descriptivos como los procedimientos de emisión de juicios de valor; se considera la parte descriptiva como un paso previo a la valoración propiamente dicha de un programa.
3. Un modelo comprensivo. Evaluación de la pertinencia, de los procesos y las estructuras y de los resultados. Proporciona información útil para la toma de decisiones.

1.7 Modelos de evaluación

Briones (2008) distingue dos tipos generales de modelos de evaluación llamados modelos analíticos y modelos globales.

Los *modelos analíticos* están relacionados con paradigmas epistemológicos explicativos. Consideran el programa como integrado de diversos componentes y dimensiones y éstas, a su vez, conformadas por características o variables con las cuales sea posible

determinar relaciones específicas (variables independientes y dependientes, en muchos casos). Se contemplan dos modelos analíticos:

- a) El Modelo CIPP: Contexto-Insumo-Proceso-Producto.
- b) El Modelo de Referentes Específicos.

Los *modelos globales* se basan en paradigmas interpretativos o comprensivos, de tal modo que la tarea final de la evaluación consiste en establecer el significado de las acciones y actividades que se desarrollan dentro del programa.

1.8 Diseños de evaluación

Weiss (2008) contempla los siguientes:

- *Diseño Experimental*, este modelo utiliza un grupo experimental y otro de control.
- *Diseño Cuasi-Experimental*, este diseño es denominado como “diseño con grado parcial de experimentalidad”, siendo uno de los más utilizados en evaluación de programas.

Ventajas:

- Son prácticos cuando las condiciones impiden una verdadera experimentación.
 - Poseen una forma y una lógica propias.
 - Pueden producir resultados suficientemente convincentes para muchos propósitos prácticos.
-
- *Diseños de series temporales*, es uno de los cuasiexperimentos más atractivos. Consiste en una serie de mediciones, a intervalos periódicos, antes de que comience el programa y de mediciones continuadas después de que haya terminado.

- *Series temporales múltiples*, este diseño parece ser especialmente adecuado para evaluaciones de programas escolares. Se aplican pruebas repetidamente de manera normal y se pueden contar con largas series de puntuaciones anteriores y posteriores.
- *Grupo control no equivalente*, en este caso no hay asignación aleatoria al programa, ni control como habría en un verdadero experimento, sino que se utilizan como controles individuos o grupos intactos a los que se puede recurrir (de las aulas, de las salas de hospital) que tengan características semejantes.
- *Diseño remendado*, porque añade controles específicos, uno tras otro, para descartar diferentes fuentes de confusión.
- *Diseños no experimentales*:
 - *Estudio antes-y-después*.
 - *Estudio únicamente después*.

1.9 Fases de la evaluación

Las fases de una evaluación están directamente relacionadas con el nivel de desarrollo que tenga el programa en cada momento.

Pérez Juste (1997) ofrece tres oportunidades temporales en la evaluación de programas (López de la Llave y Pérez-Llantada 2005):

- a) Un momento inicial.
- b) Durante el desarrollo del programa.
- c) Un momento final cuando se ha concluido la intervención y la aplicación de acciones.

1.10 El proceso de diagnóstico de necesidades

De acuerdo a López de la Llave y Pérez-Llantada (2005) el proceso de diagnóstico de necesidades es una actividad descriptiva de la realidad y base para la toma de decisiones, en cuanto a la implantación de programas de intervención.

1.11 La planificación del programa

López de la Llave y Pérez-Llantada (2005) mencionan las siguientes cuestiones fundamentales para planificar un programa de investigación en salud, en ciencias sociales y en Psicología Aplicada:

- a) Determinar la población diana a la que va dirigido.
- b) Describir y justificar cómo se va a desarrollar la puesta en marcha del programa y sus diferentes momentos.
- c) ¿Cómo se administrarán los tratamientos, quiénes y cuándo los recibirán?
- d) Si la estrategia elegida incluye o no la existencia del grupo/os control.
- e) ¿Cuáles van a ser los instrumentos de medida y los procedimientos de observación y recogida de información que se van a utilizar?
- f) ¿En qué momento del desarrollo de la intervención se tomarán las medidas y cuántas veces?

1.11.1 La evaluación de la implementación o monitorización

Para López de la Llave y Pérez-Llantada (2005) el objetivo de la evaluación de programas durante la implementación es la monitorización, la cual proporciona información sobre el curso que está siguiendo la aplicación de las acciones que componen el programa, con el fin de permitir conocer dónde se encuentra y si la dirección que se sigue es la adecuada al logro de los objetivos intermedios que permitirá que se alcance la meta.

1.11.2 Evaluación de procesos

López de la Llave y Pérez-Llantada (2005) indican que el objetivo de la *evaluación de procesos* es estudiar, y examinar, lo que ocurre dentro del programa durante el tiempo en que se está ejecutando. Sus esfuerzos se centran en el análisis de:

- a) El grado de participación de los implicados.
- b) Si se están desarrollando tal y como fueron previstas las acciones programadas.

- c) El comportamiento del personal que ejecuta el programa (se siguen las instrucciones entre los diferentes ejecutores, etc.).

1.11.3 Evaluación de resultados o de la utilidad

López de la Llave y Pérez-Llantada (2005) señalan que la evaluación se concentra en estudiar si se han alcanzado las metas que habían motivado el desarrollo e implementación del programa, y en determinar si los beneficios están en concordancia con los costos. Mencionan también que el evaluador debe concentrar sus esfuerzos en dos cuestiones: a) la cuantificación y descripción del impacto o eficacia y b) el análisis de la eficiencia del programa.

1.11.4 Evaluación de la efectividad

De acuerdo a López de la Llave y Pérez-Llantada (2005) la evaluación de la efectividad busca conocer si, independientemente de los objetivos fijados, el programa ha conseguido algún efecto positivo, más o menos relacionado con el programa, pero que no constituía un objetivo declarado.

1.11. 5 Evaluación de la eficacia

Se entiende por evaluación de la eficacia, o del impacto, la comprobación empírica de lo que el programa ha causado, sobre la población diana, los cambios en la dirección y el grado deseados, refiriéndose con esto a que la eficacia se exprese en términos de cambios sustantivos en la conducta o las condiciones que son el foco del programa de intervención. La Evaluación de la eficacia está íntimamente relacionada con el análisis de los datos, ya que será mediante este análisis como se confirmará si los cambios habidos son consecuencia del programa o de otros factores, (López de la Llave y Pérez-Llantada 2005).

Los problemas recurrentes que presentan las personas al llegar a la vejez están relacionados con trastornos psicológicos y psicosociales como apatía, depresión y angustia por sentirse en soledad que dependen de factores personales, del entorno y de su interacción con otros, muchas veces tienen que ver con la forma de comunicación ineficaz o de conflicto reiterado que se manifiesta al asumir una Posición Existencial de “estar mal” que se observa en diversos grados de severidad en ocasiones por estar distanciados de familiares por malos entendidos y que compromete la salud física y se llega a una condición que no gusta. Es en este sentido surge el Programa de A.T.sobre “Patrones de Comunicación Interpersonal, desde los Juegos de la Vida en la Vejez” sujeto a evaluación.

CAPÍTULO

2

CONCEPTOS GENERALES DE LA COMUNICACIÓN

CAPÍTULO 2. CONCEPTOS GENERALES DE LA COMUNICACIÓN

Los adultos mayores constantemente están sufriendo cambios físicos, psicológicos y sociales debido al proceso normal del envejecimiento, derivado de lo anterior pueden tener problemas al escuchar, al hablar y muchas veces pérdida de memoria o demencias, otro factor que contribuye a complicar las conversaciones y el entendimiento es la medicación por enfermedades crónicas, estos factores pueden generar complicaciones durante la comunicación lo cual contribuye o dificulta entender aquello que se desea comunicar. En tales situaciones, es necesario asegurarse de cuál es el estado de salud el adulto mayor respecto de su audición y memoria para dar a la persona la oportunidad de procesar la información que se brinda para obtener la respuesta deseada. Cabe aclarar que no todos los adultos mayores tienen estos problemas hay quienes se encuentran en perfecto estado de salud tanto física como mental.

El A.T. distingue tres formas básicas que el individuo utiliza para comunicarse y que se corresponden con tres clases de transacciones que surgen desde los tres estados del Yo o estructura de la persona denominada Padre, Adulto y Niño. Ésta descripción permite acceder al análisis funcional, que describe las diferentes funciones o formas de comunicación de dichos estados del Yo en cada persona. Las transacciones o formas de comunicación pueden ser complementarias, cruzadas o ulteriores. Conocer los estados del Yo y cómo éstos funcionan en la comunicación ayuda a observar el comportamiento, incrementa el autoconocimiento, facilita el proceso comunicativo y las transacciones que específicamente se refieren a la comunicación entre pares y qué rol se está jugando en toda interacción social.

La comunicación humana, como proceso, se distingue por su dinamismo o movimiento continuo que pone énfasis en las características de su naturaleza social, integrada por personas que mediante transacciones de ideas influyen entre sí y se integran como miembros de un grupo, el cual, para satisfacer sus expectativas y cumplir objetivos, se comunica con el propósito de informar, de entretener, de persuadir o de actuar (Fonseca, Correa, Pineda y Lemus, F. 2011).

Para Watzlawic, *et al* (2012) la comunicación es una condición *sine qua non* de la vida humana y el orden social. Desde el comienzo de su existencia un ser humano participa en el complejo proceso de adquirir las reglas de la comunicación, aunque difícilmente tome conciencia de ellas.

El investigador considera que la comunicación y las relaciones humanas en general son un sistema abierto. Esto significa que en un proceso de comunicación no participan únicamente dos individuos, sino que ambos forman entre sí un todo, un "sistema", del que se destacan el mundo circundante general o el contexto situacional actual, que siempre son externos.

Watzlawic, *et al* (2012), hablan de cinco reglas y/o axiomas de la comunicación humana:

1. No es posible no comunicar.
2. Cada comunicación tienen un aspecto de contenido y otro de relación, de modo tal que el último determina al primero y genera, por lo tanto, una metacomunicación.
3. La relación entre los interlocutores está moldeada por la puntuación del desarrollo de la comunicación.
4. La comunicación humana utiliza las modalidades analógica y digital.
5. La comunicación se realiza de manera simétrica o complementaria.

Estos axiomas son verificables en toda comunicación a manera de una cadena de sucesos de forma cíclica, por tanto, todo comportamiento es una forma de comunicación, toda comunicación además del significado de las palabras contiene información subyacente que quien la emite desea ser comprendido por su interlocutor, en base a dicha comprensión se generará una respuesta por parte del receptor; tanto el receptor como el emisor tendrán su propia forma de interpretar el comportamiento o reacción derivado de la comunicación en desarrollo donde estarán involucradas palabras (lo que se dice) y lo no-verbal (gestos, posturas, etc.).

2.1 Definición de comunicación

Existen diversas definiciones de comunicación como autores:

El término comunicación como concepto se presta a muchas interpretaciones las cuales dependen del momento histórico, así como las exigencias políticas, económicas, culturales y sociales del medio en el cual han surgido; esto ha dado origen a una gran variedad de conceptos (Satz 2009).

La Real Academia Española la define simplemente como “*acción y efecto de comunicarse*”.

Rizo (2011) menciona que Bateson y Ruesch (1984, p. 13) afirman que “*la comunicación es la matriz en la que se encajan todas las actividades humanas*”.

La palabra comunicación viene del latín *communicatio, communicationis*, que significa participación y se explicita en el verbo *communicare*: “hacer partícipe a otro de lo que uno tiene” (Ocampo 2013).

2.2 La Comunicación a nivel psicológico

De acuerdo a Lankton, S. R., Lankton, y Brown, (1981) la comunicación a nivel psicológico está implicada en cualquier patrón verbal y específicamente a nivel no-verbal que determina indirectamente un resultado, a través de cambiar la percepción, el marco de referencia, la emergencia de imágenes inconscientes o a través de la alteración de patrones de comportamiento en funcionamiento. Determina cómo la gente hace lo que hace y cómo dice lo que dice para comunicar lo que comunica (Manning 2011).

2.3 Comunicación interpersonal

De acuerdo a Fonseca, *et al* (2011), las numerosas situaciones en las que realizamos un intercambio de mensajes son todas comunicaciones con personas, lo que hace a veces difícil definir el sentido exacto del concepto de comunicación “*interpersonal*”.

La comunicación interpersonal es aquella que ocurre a diario, de persona a persona, en sentido transaccional (estímulo – respuesta), es decir, hay un intercambio continuo de mensajes entre emisor - receptor, fluye en dos direcciones y de manera recíproca, se da a través de la palabra, con gestos, movimientos. Se da dentro del marco familiar, en la comunidad, en una institución, organización o asociación profesional, entre otras.

2.4 Tipos de comunicación

La comunicación entre las personas se da a través de tres formas o tipos. Comunicación verbal, no verbal y gráfica.

Comunicación verbal, se vale de la palabra para dar el mensaje, puede ser oral o escrita (conversaciones, juntas, entrevistas, memorándos, cartas, tablero de avisos, correo electrónico, páginas de internet, etc.).

La comunicación no verbal, se realiza sin pronunciar palabras, puede ser por medio del movimiento corporal (postura, gestos, ademanes, expresiones faciales, tono de voz, patrones de contacto, movimientos, diferencias culturales, etc.).

La comunicación gráfica - visual, es el medio por el cual se emite un mensaje a un receptor con la intención consciente de afectar a su conducta posterior. El mejor ejemplo se tiene con la publicidad, el mensaje se emite de formas muy variadas y se recibe visualmente con fotografía, ilustración, editorial o la combinación de estas, lo importante es que el mensaje llegue correctamente y que para el usuario sea leíble, legible, comprensible y con un grado de impacto.

2.5 Patrones de comunicación

2.5.1 Definición de patrón

Para Titchener *et al*, el término “*patrón*” lo identifican como “*una sucesión de acciones en la que participan dos o más miembros de la familia, de carácter repetitivo, con algún grado de automatismo, y que es empleada como parte de la función adaptativa del sistema familiar (...) Cuando hablamos de estilo, nos referimos a la organización total y al acoplamiento de unos patrones en otros, en una adaptación familiar*” (Nagy y Framo, 1988, p. 44), citado en (Fairlie y Frisancho 1998).

Para Berne (1994), un “*patrón es como un estilo de vida basado en instrucciones o ejemplos paternos*”.

De acuerdo al Diccionario de Psicología, Dorsch (2005) la expresión “*pattern*” se asocia etimológicamente con “*patrón*”. Modelo, tipo. 1) Tipo de conducta: “*pattern*” ritual, “*pattern*” cultural. 2) Modelo que debe copiarse o imitarse.

2.5.2 Definición de patrón de comunicación

De acuerdo a Watzlawick (2012) el concepto de patrón en la comunicación representa repetición o redundancia de hechos. Un patrón es información transmitida mediante la presencia de ciertos hechos y la *no* presencia de otros. Si todos los hechos posibles de una clase determinada ocurren al azar no hay patrón y no hay información.

Los patrones de comunicación son repetitivos, automáticos y obedecen a reglas. Las conductas y/o patrones de comunicación se dan en los sistemas humanos (familias, pareja, empresa, etc.). Cada sistema establece sus reglas de comunicación, por ejemplo, en algunas familias existen comunicaciones prohibidas. Esto ocurre cuando nadie puede manifestar contenidos referidos a emociones de tristeza, por ser considerados rasgos de debilidad.

Para Satir (2002) existen cuatro patrones universales en la comunicación que se utilizan para resolver la amenaza del rechazo. Al sentir y responder a la amenaza, un individuo que no desea revelar su debilidad se disfrazará de una de estas formas, tales patrones los ubica en la familia y se aprenden en la niñez:

- *Aplacando*, para que la otra persona no se enfade.
- *Culpando*, para que la otra persona me considere fuerte (si el compañero se marcha, será por culpa suya, no mía).
- *Calculando*, para enfrentar la amenaza como si fuese inocua, y la autoestima personal se oculte detrás de impresionantes palabras y conceptos intelectuales.
- *Distrayendo*, para ignorar la amenaza, actuando como si no existiera (tal vez si actúo así suficiente tiempo, de verdad desaparezca).

Los conflictos que los adultos mayores refieren tener con los familiares cercanos, se encuentra vinculada con la comunicación que refleja patrones de interacción que tienen con los miembros de la familia, que juegan un rol principal en la funcionalidad o disfuncionalidad de las relaciones interpersonales. El A. T. es una herramienta que permite a los adultos mayores observar cómo ha sido la comunicación que han mantenido con sus familiares cercanos, cómo se encuentran inmersos en los conflictos que los han conducido a un destino, “darse cuenta” que los patrones son comportamientos que se pueden modificar, brinda la oportunidad de hacer consciencia que cada palabra o cada gesto realizado en la comunicación con sus familiares proviene de un estado del Yo.

CAPÍTULO

3

VIEJO, VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO

CAPÍTULO 3. VIEJO, VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO

En el presente apartado sólo se pretende bosquejar el significado de los términos *viejo*, *vejez* y *envejecimiento*, pues dichos conceptos provienen como efecto de una cultura que promueve una visión incompleta de lo que es la vida de un ser humano, por lo que resulta complicado proporcionar una definición ya que existen tantas vejeces como personas.

3.1 Definición de los términos *viejo*, *vejez* y *envejecimiento*

La palabra *viejo* procede de *vēclūs*, un término latino. Se trata de un concepto con varios usos, cuya acepción más habitual refiere a los seres vivos de avanzada edad. En el caso de las personas, suele decirse que un individuo es viejo cuando superó los 70 años de edad, sin embargo, el adjetivo depende del contexto en el que se use. Es importante mencionar también que el término ha pasado a ser despectivo como sinónimo de debilidad y deterioro. De hecho, la utilización de cualquier otro término con el que se denomina esta etapa resulta peyorativa o paternalista: tercera edad, ancianidad, senescencia, abuelos, cabecitas blancas, adultos mayores. Todos estos términos se han convertido en adjetivos negativos.

Montes De Oca (2010) distingue tres definiciones formales de vejez:

1. *La perspectiva cronológica*, ubicada en función de la población con 60 años y más, con ventajas y limitaciones.
2. *La vejez funcional*, se ubica a partir de limitaciones físicas, discapacidades y enfermedades, así como la declinación de la autonomía vital. Definición por demás reduccionista, reduce a componentes negativos del desarrollo, no contempla que en la vejez no solo hay pérdidas sino también ganancias.
3. *La etapa de la vida que antecede a la muerte*. En este sentido, la vejez es una construcción social que cambia con base en la historia y circunstancias de las

sociedades, sus valores y aspiraciones como colectivo. Así la vejez es entendida como una etapa de la vida, posterior a la adolescencia y adultez, y previa al fallecer.

Desde la Perspectiva de la Psicología Social y la Psicogerontología Zarebski (2011) menciona que en la declaración del Primer Congreso Iberoamericano de Psicogerontología, celebrado en Buenos Aires en 2005 establecen:

“Los procesos de envejecimiento se construyen singular y colectivamente. Cada sociedad, cada cultura, cada época, construye un determinado modo de envejecer [...] De esta forma la vejez se constituye en una etapa del desarrollo en la cual, con ganancias y pérdidas, existe una mayor multiplicad de factores determinantes y gran variedad interpersonal en sus dimensiones y manifestaciones, siendo necesario para su análisis y configuración una perspectiva compleja, que incluya el proceso de envejecimiento en sus diferentes dimensiones. (GIP, 2005, P.I.)”.

Herrera (2011) desde la gerontología distingue y define al *envejecimiento* y *vejez* de la siguiente manera:

Envejecimiento, se refiere a la forma en que el individuo cambia a través del tiempo: es el proceso continuo, irreversible y completo, que incluye pérdidas y ganancias; se inicia con el nacimiento (e incluso antes) y termina con la muerte. Este proceso está determinado por la biología y el entorno social de cada persona, por lo que no hay dos formas iguales de envejecer. Todos, en todo momento, estamos envejeciendo.

La *vejez*, en cambio, es una etapa del ciclo vital: la última. Cada etapa de la vida es establecida socialmente a partir de características psicobiológicas, psicológicas, social y cronológicas de las personas. La *vejez*, entonces, es la percepción e interpretación que las sociedades dan a ciertas características y comportamientos (número de años vividos, apariencia física, actividades, formas de relacionarse) que presentan personas o grupos de personas y a partir de las cuales se establecen generalizaciones que permiten ordenar, clasificar y dar un significado y un lugar a las acciones de los miembros de una

sociedad. Estas interpretaciones tienen un efecto directo en la forma de comportarnos ante la vejez propia y la de los demás.

Berne (1994) en su libro *¿Qué dice usted después de decir “Hola”?* define a la vejez desde tres aspectos: 1º. Robustez constitucional; 2º. Salud física, y 3º, Tipo de Guion. El inicio de la vejez está determinado por los mismos tres factores. Así, algunas personas son vitales a los ochenta, y otras empiezan a vegetar a los cuarenta. La robustez constitucional es una fuerza mayor, esto es, no puede cambiarla la programación paterna. La incapacidad física es a veces una fuerza mayor, y a veces un saldo del guion.

El saldo del guion es una clase de decreto que viene dado por los padres o por los abuelos que se inculca en la infancia, son las palabras poderosas que se lanzan en forma de “sentencias positivas o negativas” a un niño y que son absorbidas por éste, y es probable que permanezcan en él toda la vida. Es en base a estos decretos, que la persona toma la decisión para acabar de cierta manera, es decir, obedece el mandato (tener una incapacidad física, ser un solitario, terminar en un hospital y otras).

3.2 Estrategias de atención a la vejez desde la Psicogerontología.

El reto en la atención al adulto mayor es ayudarlo a resolver los diversos malestares psicológicos, ayudarles a expresar sentimientos no agradables que ha venido acumulando a lo largo de la vida tales como asuntos inconclusos, o situaciones no resueltas, o resentimientos con la pareja, con los hijos, con los padres y en general con los familiares, resolver los malos entendidos y todo aquello que aún duele, que avergüenza, que molesta, que es incómodo. Resolver aquellos eventos sufridos en la niñez y que aún duelen y que muchas veces se callan, por temor. Ya no se pueden cambiar, pero se pueden poner en orden a través del perdón¹.

¹ Tomado de la Sesión 3 del Programa de Análisis Transaccional sobre “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en Vejez” con el Grupo VIDA.

Zarebski (2011) ofrece la definición de Psicogerontología o psicología del envejecimiento:

“Estudia la salud mental del sujeto envejeciente y envejecido en sus aspectos psicodinámicos, cerebral-orgánicos, cognitivos y vinculares, y abarca las tareas de promoción de la salud y prevención (incluidos los factores de riesgo psíquico) interrelacionadas con las tareas asistenciales y de rehabilitación”.

La perspectiva psicogerontológica propone valerse de los adelantos científicos, tecnológicos y también de los recursos comunitarios para mejorar la calidad de vida, pero con la lucidez que permita aprovechar las ventajas que, paradójicamente, también pueden extraer del contexto cultural actual, sin tener que negar el paso del tiempo.

Quintanar (2013) menciona la importancia de contar con nuevos modelos de promoción de la salud, menos médico y más gerontológico y psicológico, más relacionado con el desarrollo de recursos en las personas y en los grupos, con la creación de condiciones y climas ambientales que favorezcan el envejecimiento activo, saludable, exitoso y participativo. En consecuencia se requiere también de un nuevo concepto de psicoterapia, mucho más psicológico y psicosocial que médico, que ponga más énfasis en aprendizajes significativos de la persona, en la naturaleza dinámica de su entorno.

Destaca también, que las personas no sufren por enfermedades psicológicas sino por dificultades e incapacidad en el manejo de la problemática de la vida. Las personas mayores no solamente buscan cura a sus enfermedades, también buscan desarrollar habilidades, resignificar experiencias, tomar consciencia de la vida, completar procesos incompletos, ganarse un lugar en su entorno.

Vergara y González (2011) mencionan cuatro aspectos importantes para dirigir la atención hacia los adultos mayores: demográficos, sociales, biológicos y psicológicos.

- *Demográficos*, el incremento de la población de adultos mayores, no sólo en México, sino a nivel mundial.
- *Sociales*, como consecuencia de la situación económica y cultural en nuestro país durante el siglo pasado, muchos adultos mayores se encuentran en desventaja.
- *Biológicos y psicológicos*, el envejecimiento conlleva deterioros que se derivan en enfermedades crónico-degenerativas e importantes trastornos psicológicos, entre ellos la depresión como el desorden más importante entre los ancianos.

La situación antes descrita ha propiciado el surgimiento de diversas estrategias para la atención a éste grupo etario.

En 1970, las técnicas cognitivo-conductuales han sido un elemento base en las psicoterapias dirigidas a la depresión y la ansiedad en las personas adultas mayores (Hyer, Kramer y Sohnle, 2004), y han sido también las técnicas de psicoterapia más estudiadas y aceptadas para este grupo de población; el enfoque de sistemas y terapia familiar; también lo fue en sus orígenes el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, citados en (Vergara y González 2011).

Quintanar (2011) señala que dadas las necesidades y problemas psicológicos propios de la tercera edad, la terapia Gestalt es una de las utilizadas por los psicólogos. La teoría y práctica de la terapia Gestalt se enfocan en cómo la conducta es presentada, en cómo fluye y se define.

En este contexto surge el Programa de A. T. sobre “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez” que será evaluado en el presente trabajo.

Para el desarrollo del programa se consideró apropiado utilizar la estrategia del A.T. en su modalidad de psicoterapia grupal con adultos mayores como una nueva herramienta para afrontar las dificultades que se tienen en la comunicación interpersonal. El A.T. como herramienta comprende doce características que se citan en el siguiente capítulo

que resultan ser efectivas para el cambio positivo porque facilita la comprensión inmediata de la conducta y técnicas.

CAPÍTULO

4

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 4. MARCO TEÓRICO

4.1 Conceptos generales sobre el A.T.

El A.T. es una teoría que se centra en el análisis de la comunicación entre las personas. Se llama *Análisis* porque permite separar y así revisar el comportamiento entre unidades fácilmente observables, y *transaccional* por el énfasis que pone en las transacciones, entendidas como las unidades de información intercambiadas entre una o más personas (estímulos y respuestas), dando más importancia a lo *inter-personal* que a lo *intrapersonal* (Opi 2015).

4.1.1 Reseña histórica del creador del A.T.

Kertész (2003) señala que el A.T. fue creado por Eric Berne, para comprender mejor el aporte científico por lo que es útil conocer la biografía y la personalidad de su creador.

Su nombre completo era Eric Lennart Bernstein, nació en Montreal, Canadá, en 1910, hijo de David Hillel Bernstein, médico, y Sarah Gordon, escritora.

A los 10 años de edad Berne queda huérfano, su padre fallece de tuberculosis pulmonar lo cual le afectó fuertemente. Queda al cuidado de su Madre quien para mantener a la familia escribía para periódicos y otras publicaciones.

A los 25 años Eric termina sus estudios médicos en la Universidad de McGill, en Montreal, en el año 1935. Cuatro años más tarde emigra a los EE.UU., cuya nacionalidad adopta y cambia su apellido por *Berne*. Cursó una residencia psiquiátrica en la Universidad de Yale y también se desempeñó como médico militar.

En 1939 publica sus primeros artículos: *Psiquiatría en Siria*, *Aspectos psiquiátricos de la porencefalia (falta de desarrollo cerebral)*.

En 1940 publica *¿Quién fue Condom?*, referente al origen del preservativo, evidenciando su ingenio y buen humor.

En 1941 inicia su análisis psicoanalítico didáctico con Paul Federn. Más tarde continuaría con Erik Erikson. En este mismo año publica su primer libro, *The mind in action*, un estudio crítico sobre el psicoanálisis y psiquiatría de la época, en un lenguaje comprensible (en castellano *Los mecanismos de la mente*).

En 1949 finaliza su análisis con Erikson iniciando una serie de artículos sobre intuición, respaldados por su amplia experiencia como psiquiatra militar y privado.

A los 46 años se postula como miembro de la Asociación Psicoanalítica de San Francisco, pero es rechazado por su rebeldía ante los dogmas. Esto marca un profundo cambio en su actitud, que él describió como *un amistoso divorcio del psicoanálisis*.

Entre 1957 y 1958 escribe los tres artículos fundamentales del A.T. *Intuición: la imagen del Yo (Ego)*, *Estados del Yo en psicoterapia* y *Análisis Transaccional: un método nuevo y efectivo de terapia de grupo*.

Desde comienzos de la década del 50 había fundado lo que llamo el *Seminario de Psiquiatría Social de San Francisco*, en su casa, frecuentado por un pequeño grupo de colegas, que ya en 1955 discutían los primeros conceptos del A.T.

Para 1961 publica su primer libro sobre el tema *ANÁLISIS TRANSACCIONAL EN PSICOTERAPIA*, sin lograr gran difusión. Un año después aparece el modesto *Boletín de Análisis Transaccional*, exponiendo los avances de su Seminario.

En 1963, publica *Estructura y dinámica de organizaciones y grupos*, algo compleja, tampoco muy difundida.

En 1964 publica el libro *Games people play* (Los juegos en los que participamos). Libro que resultó un extraordinario best seller, traducido a numerosos idiomas y puso por primera vez en la historia, la psicología al alcance del hombre común, rompiendo también el mito de la problemática individual, al describir los conflictos como *juegos psicológicos* de dos o más individuos.

En este mismo año se constituye la Asociación Internacional de Análisis Transaccional (I.T.A.A.) a partir del Seminario, llegando a tener miembros en más de 50 países que culminaron en alrededor de 11,000, descendiendo actualmente a unos 5,000. En 1966 publicó el texto *Principios de terapia de grupo*.

La vida profesional de Eric fue muy intensa, dividida entre su práctica psicoterapéutica, docencia y supervisión, y la producción literario-científica.

El 15 de julio de 1970 se extinguió su vida, pasando a la historia como uno de los máximos contribuyentes de la psicología y la psiquiatría. Sus dos últimos libros, *Hacer el amor* (que no tiene nada de pornográfico, se prohibió prejuiciosamente su circulación), y *¿Qué dice Usted después de decir Hola?*, aparecieron póstumamente. En este último se detectan algunos elementos autobiográficos.

4.1.2 Filosofía del A.T.

El A.T. se fundamenta en una filosofía humanista, caracterizado por el concepto de *Yo estoy bien – Tú estás bien* (Posiciones existenciales), refiriéndose al respeto y valoración que los individuos pueden tener acerca de sí mismos y por los demás, a pesar de las diferencias.

Otro principio filosófico del A.T. es la comunicación abierta, franca, directa, honesta que reconoce que todos los individuos poseen tres potencialidades que pueden desarrollar:

1. Capacidad para pensar por sí mismos.

2. Capacidad para cambiar.
3. Capacidad para decidir sobre su propia vida y/o su destino y que estas decisiones pueden cambiarse.

4.1.3 Definición de A. T.

Son varias las definiciones que se ofrecen del A. T. La definición más simple la presentan Chandezon y Lancestre (2001) *“El Análisis Transaccional es un nuevo método de tratamiento de los trastornos afectivos”* asociado a una nueva teoría de la relación humana y de la personalidad.

De acuerdo Sáez (2011) el A.T. es un enfoque teórico y práctico el cual opera principalmente en función de un modelo de aprendizaje, refiriéndose a que la mayoría de las conductas humanas son el resultado de los aprendizajes educativos prejuiciados y de las influencias negativas a las que se encuentran expuestas la mayoría de las personas en el seno de sus familias y de su entorno sociocultural. Destaca los siguientes postulados básicos:

- a) *Por naturaleza, los seres humanos tienden y son capaces de vivir en armonía consigo mismos, con los demás y con la naturaleza.*

Berne se refiere a este postulado metafóricamente “todos nacemos bien”, “nacemos príncipes y princesas”. Posteriormente, aprendemos en la infancia de quienes nos cuidan principalmente de los padres creencias básicas sobre uno mismo y sobre los demás y se toman decisiones como respuesta a los mensajes y actitudes asumiendo una posición de estar bien o mal en la vida con ideas autolimitadoras con las que las que los individuos se convierten en “sapos o ranas encantadas”. Pero básicamente como persona. Soy una persona digna de confianza y respeto básico en mí mismo y en el otro.

- b) *Las personas con dificultades emocionales y conductuales son seres humanos completos e inteligentes.*

Este principio alude a la capacidad, que el individuo tiene para darse cuenta del origen de sus problemas y permitirse decidir hacer un cambio positivo, hacia un estilo de vida más armonioso y feliz asumiendo una responsabilidad personal, es decir, soy responsable de mi vida y decido lo que es bueno para mí.

c) *Todas las dificultades emocionales son modificables*

Este principio apunta a que, las personas pueden aprender a sentirse y estar bien al recuperar y desarrollar su autonomía, su autoestima y la confianza en sí mismos, en lugar de adaptarse a sus problemas, existiendo la posibilidad de tomar nuevas decisiones menos destructivas que las que eligió pues posee los recursos necesarios para hacerlo.

4.1.4 Características del A.T.

La teoría del A.T. explica la estructura y el funcionamiento de la personalidad humana mediante un lenguaje sencillo y claro, es ante todo, un método positivo de formación. Kertész (2003) alude a doce principales características:

1. *Es una filosofía positiva y de confianza en el ser humano*

Afirma que todos nacemos “bien” (OK), con capacidad para lograr el éxito y satisfacción a menos que padezcamos de alteraciones orgánicas graves.

2. *Es un modelo de aprendizaje*

Es un modelo decisonal y de responsabilidad, ya que el aprendizaje implica autocrítica y la decisión de hacerlo. Así como responsabilidad por lo que sentimos, pensamos, decimos y hacemos.

3. *Es sencillo*

Usa un vocabulario cotidiano, comprensible para un niño de 8 a 10 años. No requiere conocimientos previos.

4. *Es natural*

Por basarse en necesidades biológicas comunes a todo ser humano (afecto, contacto físico), así como necesidades psicológicas (reconocimiento, toma de posición sobre

sí mismo y los demás, estructuración del tiempo) y sociales (pertenecer a un grupo, destacarse en algo).

5. *Es objetivo*

Describe comportamientos observables y registrables empleando verbos de acción.

6. *Es diagramable*

La mayor parte de sus conceptos teóricos y muchas técnicas son representables mediante gráficos sencillos, como círculos, triángulos, vectores, cuadros.

7. *Es predictivo*

La observación de los signos de conducta, junto con el conocimiento de la historia personal de un individuo, permite deducir que si continúa con el “programa” mental que presenta tenderá a ciertos resultados. La mayor parte de estas tendencias son inconscientes, detectables por lo que Berne llamó “mensajes ulteriores”, generalmente signos de conducta no verbales (tono de voz, color de la piel, gestos, etc.).

8. *Es preventivo*

En la misma línea de *predicción* de conductas, el autoconocimiento o el conocimiento de las tendencias ajenas, hace factible la detección de comportamientos peligrosos o perdedores, así como la transmisión de mensajes negativos a otros.

9. *Es efectivo*

La psicoterapia en este sistema casi siempre es grupal, por lo que se facilita la comprensión inmediata de la conducta y técnicas de cambio positivo, no espera largos y costosos diagnósticos y “transferencias”.

10. *Es integrable*

Siendo un marco referencial lógico y amplio, facilita la combinación con otros métodos que lo potencian, como la Terapia Gestalt, la hipnosis Ericksoniana, o las técnicas corporales.

11. *Es contractual*

En A.T. el “contrato” es una meta objetiva de cambio positivo de conducta. Debe ser específico, observable, medible y en lo posible, con plazo de tiempo.

12. Es igualitario

De acuerdo a la filosofía básica del A.T. todos nacemos con iguales valores y derechos; nadie es mejor que nadie, si bien algunos tienen mayores capacidades.

4.1.5 Integración del A.T. con otras escuelas

En este punto se retoma una de las características de este enfoque, es decir que “es *integrable*”, siendo un marco referencial lógico y amplio que facilita la combinación con otros métodos que lo potencian siendo los más importantes:

- La Terapia Gestalt (Frederick Fritz, S. Perls).
- La Terapia Multimodal (Arnold A. Lazarus).
- La Terapia de Comportamiento (Terapia de Conducta).
- La Terapia e Hipnosis Ericksoniana.
- La Programación Neurolingüística.
- Focalización. La técnica del enfoque corporal y su rol en la calidad de vida.

Cabe agregar que si en la Terapia Gestalt se utilizan dos sillas en el A.T. se agrega una más y se corresponden con las estructura de la personalidad (P, A y N), además la estrategia es un modelo que se adapta para trabajar de forma individual, parejas, familia y grupos.

4.1.6 Términos que se utilizan en el A.T.

El A.T. utiliza términos y conceptos propios que lo distingue de otros sistemas psicológicos (*Padre, Adulto, Niño, Estados del Yo, Juego Psicológico, Guion de Vida, Caricia, Cupón, Impulsores, Mandatos, Estructuración del Tiempo, Triángulo Dramático y otros*), términos sencillos que durante el desarrollo del programa con los adultos mayores del “Grupo VIDA” no se utilizaron en su totalidad, se utilizaron sólo aquellos estrictamente necesarios ya que no se pretendió que las(os) participantes aprendieran

dichos términos y/o conceptos, sino que al modelar los diversos “Juegos Psicológicos” comprendieran cómo se participa en la dinámica de estos de manera cotidiana.

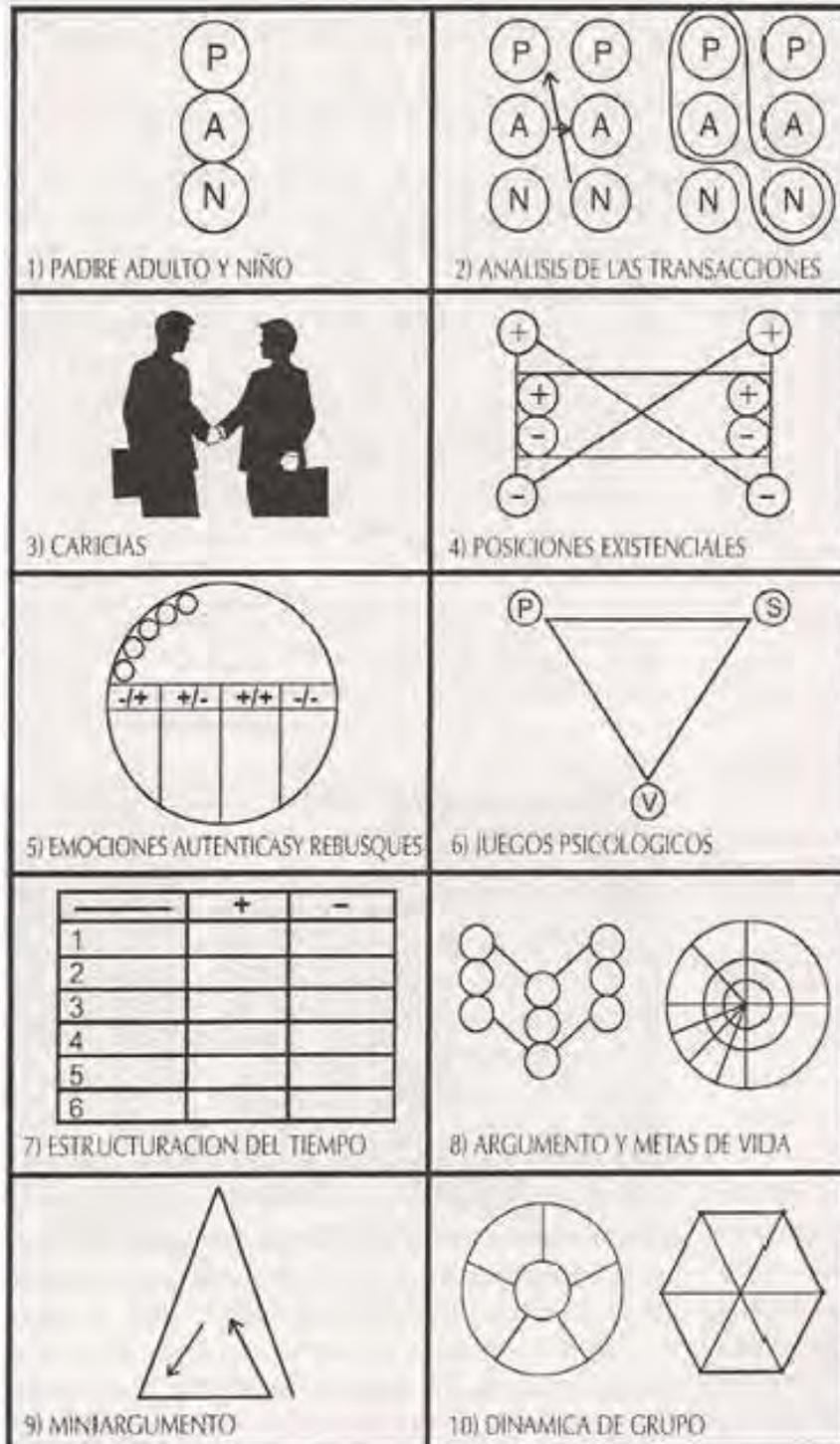
4.1.7 Instrumentos del A.T.

Kertész (2003) ofrece la agrupación de los elementos del A.T. en diez categorías o instrumentos más significativos que describen la conducta del individuo o grupo en un momento dado y que forman un sistema de elementos que se interrelacionan. La tabla 1 muestra la síntesis de cada uno de ellos y el diagrama 1 los instrumentos.

Tabla 1.
Síntesis de los Diez Instrumentos del A. T.

INTRUMENTO	DESCRIPCION
1. <i>Análisis Estructural y Funcional.</i>	Es el esquema de la Personalidad basado en el Padre, el Adulto y el Niño. Funcionalmente son: Padre Crítico, Padre Nutritivo, Adulto, Niño Natural, Niño Adaptado, realidades psicológicas desde donde la persona se comunica con los demás.
2. <i>Análisis de las Transacciones, simbiosis, descalificaciones.</i>	Se refiere al análisis de los intercambios sociales con aspectos positivos y negativos (verbal o no verbal).
3. <i>Caricias (estímulos).</i>	Estímulos, incentivos y satisfacciones (necesidades básicas de toda persona). Pueden ser caricias físicas o psíquicas. El hambre de caricias determina muchas de las actitudes de la persona y qué se hace con el tiempo.
4. <i>Posiciones existenciales.</i>	Son el juicio que adopta el Niño acerca de cómo se siente y se percibe a sí mismo y a los demás en los primeros años de la vida. La decisión tomada y que generalmente es inconsciente, va a cristalizar en un guion o programa de vida.
5. <i>Emociones auténticas (agradables) y "rebusques" (desagradables).</i>	Componentes emocionales repetidos de la conducta de toda persona. Las emociones auténticas para el A.T. son: Alegría, Amor, Tristeza, Miedo y Rabia. El rebusque es una emoción inadecuada y/o desagradable que reemplaza una emoción auténtica, no permitida. Se llama "rebusque" a un sentimiento o emoción falsa porque la persona la reproduce para volver a sentirla.
6. <i>Análisis de los Juegos Psicológicos.</i>	Implican las relaciones humanas a través de secuencias de transacciones ulteriores. Las personas "juegan" para satisfacer necesidades básicas y vitales de su Niño Adaptado. Los juegos proveen de caricias negativas, confirman la posición existencial y los mandatos parentales. También ayudan a mantener y reforzar los "rebusques" aprendidos en la infancia.
7. <i>Estructuración del Tiempo.</i>	Es el análisis de las seis formas de estructurar el tiempo, para Berne son: Aislamiento (sin contacto con los demás); Actividades; Rituales; Pasatiempos (con contactos programados socialmente), juegos e intimidad (con contactos programados individualmente). Más allá de las simples transacciones y, buscando caricias, el individuo tiene hambre de programar el tiempo.
8. <i>Argumento y Metas de Vida.</i>	Se refiere al conocimiento de la formación del guion de vida adquirido en la infancia y de su fuerza para alcanzar o no las metas de vida.
9. <i>Análisis del Miniargumento.</i>	Es el estudio de una secuencia repetitiva de sentimientos y comportamientos observables, y que parte de los mandatos parentales. Avanza en el sistema negativo de conductas.
10. <i>Dinámica de grupos.</i>	Se describen las organizaciones sociales dinámicas de grupo desde el A. T. Se interviene con este instrumento en la organización interna y externa del grupo, el liderazgo, las etapas de desarrollo, etc. En el año de 1963, Eric Berne publica el libro <i>The Structure and Dynamics of Organizations and Groups</i> . En él ofrece un modelo para organizar grupos y diagramas de su dinámica.

Diagrama 1.
Los diez Instrumentos del A. T. Kertész 2003.



Utilizar estos instrumentos para analizar los patrones de comunicación interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez y/o el comportamiento del adulto mayor, cobra

importancia para facilitar comprender cómo se dan las transacciones interpersonales (relaciones entre las personas) expresadas a través de los juegos psicológicos, cuál es el papel de las caricias, de los roles del triángulo dramático y de la estructuración del tiempo. En resumen, los instrumentos del A.T. ayudan al adulto mayor para adquirir conductas nuevas, ayudan a prevenir posibles situaciones problemáticas o a resolverlas o favorecer una comunicación eficaz.

4.1.8 Aplicación del A. T. en psicoterapia

Las modalidades de intervención con A.T. son la psicoterapia individual y la grupal. La primera es recomendable sólo cuando la persona se encuentra en crisis emocional, la segunda favorece a más personas simultáneamente.

Berne (1976) ofrece el A.T. como método de terapia grupal porque es un sistema racional y natural derivado de la propia situación “*del grupo*”. Cuyo objetivo es conducir a cada persona a través de etapas progresivas del análisis estructural, análisis transaccional propiamente dicho, análisis de juegos y análisis de guiones hasta que logra el control social. La obtención de esta meta puede valorarse observando los cambios, no sólo en sus propias respuestas, sino en los cambios resultantes —e independientemente observados— en la conducta de sus íntimos que no han estado bajo psicoterapia.

En el caso del presente programa sujeto a evaluación la modalidad grupal brinda a los adultos mayores un ambiente seguro donde las personas tienden a sentirse en un ambiente más libre para poder expresar sus situaciones de conflicto denominados juegos psicológicos.

De acuerdo a Sáez (2011) el tratamiento en grupo ofrece la oportunidad de vivir, en el seno del grupo, sus problemas reales, los cuales a menudo se relacionan con la forma como las personas estructuran su tiempo con miras a obtener de los demás aquellas caricias que acostumbran a pedir y recibir. Menciona también que el único objetivo del tratamiento con A.T. es brindar a las personas que solicitan ayuda, los medios para que

ellas puedan resolver, lo más satisfactoriamente posible, sus dificultades emocionales y sus problemas intra e interpersonales, mediante el análisis de su funcionamiento psicológico personal y la asunción de su responsabilidad con respecto a su propia manera de pensar, de sentir y de actuar en su relación consigo misma y con sus semejantes.

En el caso de los adultos mayores se puede observar que se han quedado atrapados con los problemas del pasado, es decir, en los Juegos de la Vida con los padres, hermanos/as, pareja, hijos, nueros, yernos, nietos/as, la invitación en el trabajo psicoterapéutico con A.T es que puedan romper la cadena de juegos psicológicos en los que han venido participando, que *“actualicen su mirada”* y resuelvan aquellas situaciones de conflicto, que pongan las cosas en su lugar, aclaren los malos entendidos, para que al final de la vida puedan decir “he pedido perdón”, “me han perdonado”, “estoy en paz”, “estoy tranquilo”, quedando con la sensación de haber hecho lo necesario y lo correcto².

La psicoterapia en A.T. busca que las personas descubran en sí mismas potenciales para “estar bien” al aprender a hacer lo adecuado y conveniente, y a sentir sus emociones auténticas. La experiencia muestra que las personas mayores en un ambiente grupal adecuado generalmente, son susceptibles de modificar sus comportamientos y creencias acerca de sí mismos, mejorando con ello su estilo y calidad de vida personal como consecuencia de abandonar los juegos de la vida destructivos y ocupación del tiempo libre de manera constructiva.

Para Schlegel (2002) el A.T. es un método psicoterapéutico caracterizado por una creativa combinación de psicoterapia cognitiva y psicodinámica enriquecida por aspectos de terapia de la comunicación (enseña a la gente a comunicarse constructivamente, sin malos entendidos ni juegos Psicológicos) y procesos de la terapia Gestalt.

Algunas ventajas que proporciona la psicoterapia en grupo con el A.T.:

² Tomado de la Sesión 3 del Programa de Análisis Transaccional sobre “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez”.

- Se ofrece la oportunidad de experimentar y analizar las interacciones con otras personas, que son iguales, y de discutir abiertamente con los demás acerca de sentimientos que ésta les genera, sus reacciones y su conducta en general.
- La relación abierta con el grupo propicia la apertura personal con respecto a los problemas (en lugar de su ocultación) y favorece la eliminación de las emociones desagradables de vergüenza y de culpa que ordinariamente tienen las personas con respecto a lo que ellas consideran son sus “*defectos*”, debilidades o fracasos.
- La intención primordial se centra en la manera en que una persona se aviene o no con los demás miembros del grupo y cómo reacciona ante las diversas intervenciones de alguno o varios de ellos.
- En el grupo no se habla acerca de cómo se siente el grupo o qué piensa con respecto a tal o cual conducta o concepto, sino que se trabaja directamente sobre lo que cada uno de los miembros experimenta o siente en un momento dado.

4.1.9 Las tres “pes” del A.T. (permiso, protección y potencia)

Steiner (1998) en su libro “Los Guiones que Vivimos” habla de las tres “*pes*” que la Terapia Transaccional da a las personas en el seno del grupo (Permiso, Protección y Potencia) y proporciona una definición:

Permiso, es una transacción mediante la cual el terapeuta intenta conectar a la persona con su parte original libre de guion, es decir, con el estado del yo **Niño Natural**. La transacción de *Permiso* es la mezcla de una **Orden del estado Padre al estado Niño**. Consiste en introducir el concepto de que el cambio es algo positivo y provechoso.

La Protección, es un tipo de permiso dado por el terapeuta a la persona para rechazar las órdenes parentales en el momento que se considere necesaria y factible. A menudo la *Protección* también es dada por los integrantes del grupo en determinados momentos del tratamiento (palabras de estímulo y de apoyo dirigidas por el **Padre Nutritivo** del terapeuta al **Niño** del paciente) cuando enfrenta un momento crítico durante la intervención y, por tanto, dicha protección es deseable y necesaria (Sáez 2011).

Potencia. Consiste básicamente en decidir, en el momento oportuno, el aplicar ciertas intervenciones propias del A.T. con miras a ayudar de manera eficiente a la persona a resolver sus problemas (Sáez 2011).

De acuerdo a Berne (1994) hay permisos positivos y negativos, y son el principal instrumento terapéutico que ofrece la única oportunidad para que un extraño (el terapeuta) libere al paciente de las sentencias negativas que le impusieron sus padres.

Para los adultos mayores uno de los permisos más importantes es aquel para dejar de actuar como lo han venido haciendo y empezar a pensar y actuar de forma asertiva.

Muchas personas de edad madura no han tenido un solo pensamiento independiente desde la primera infancia, han vivido con ciertas creencias, formas de ser y repetido los patrones aprendidos. Sin embargo, con un permiso dado en el momento oportuno, son capaces de conseguir cambiar comportamientos, ser flexibles en vez de responder con patrones fijos.

Sáez (2011) menciona que dentro del proceso terapéutico el interés del analista transaccional se centra en cuatro tipos de permisos para cambiar y crecer.

1. *El permiso para sacar el máximo provecho del tratamiento al utilizar éste en forma eficiente* (estructuración del tiempo).
2. *El permiso para experimentar los estados del Yo* distintos a los activados habitualmente (liberación del **Niño** y el uso del **Adulto**).
3. *El permiso establecer relaciones directas y francas con los demás* (abandono de los juegos psicológicos habituales).
4. *El permiso para definir metas de vida autónomas*, liberándose de los mandatos que dictan el argumento de vida o guion psicológico de la persona.

De acuerdo Sáez (2011) en todo grupo de tratamiento en A.T. operan cuatro fuerzas curativas que se conjugan entre sí:

1. La tendencia hacia la salud y el gozo de vivir de todo ser humano, fuerza que se manifiesta desde el nacimiento en todas las personas y que se exterioriza a través de su tendencia natural a crecer y desarrollarse.
2. La ausencia de etiquetas consecutivas al hecho de que, en todo grupo de A.T. los participantes son reconocidos básicamente como personas, y no etiquetados según su problema o patología. Cada cual recibe caricias exclusivamente en su calidad de personas, creándose así un ambiente cálido y franco.
3. La interacción grupal que favorece la experiencia emocional correctiva como consecuencia de las confrontaciones y del encuentro e interacción con los demás, constituyéndose en un fármaco que induce a que cada participante en el grupo de tratamiento tienda a sentirse mejor, independientemente de las cualidades personales y de las intervenciones.
4. La calidad de formación como persona y como profesional del terapeuta está en relación directa con su comportamiento y con su nivel de "okeyidad".

4.2 Análisis estructural, análisis funcional de la personalidad, análisis de los juegos psicológicos y análisis de los guiones psicológicos

En el caso de adultos mayores llegan al grupo de psicoterapia con gran carga del pasado, comparten historias de vida conmovedoras, dramas y heridas únicas e individuales particularmente las de la primera infancia e inevitablemente asumiendo la posición de víctimas en el sentido "literal", por lo que, para realizar cambios es necesario hacer el análisis de la estructura y funcionamiento de los distintos aspectos de su persona, cómo es que se encuentra repitiendo patrones de comportamiento denominados juegos que los ha conducido a vivir cierto programa, guion o argumento de vida y finalmente a un destino.

4.2.1 Análisis estructural y funcional

Este análisis involucra a los estados del Yo implica dos tipos definidos de intervención:

- a) *La descontaminación*, la cual consiste en rectificar las situaciones cuando las ideas, los sentimientos o la conducta de la persona estén alterados, distorsionados o disfrazados.
- b) *La reactivación*, la cual se produce cuando la persona logra experimentar otros estados del Yo que él activa. Esta reactivación es particularmente útil en aquellos casos en que la persona tiende a excluir a uno o dos estados del Yo, operando sea con un Padre, un Adulto o un Niño constantes. En estos casos se trata que la persona reexperimente subjetivamente un determinado estado del Yo cuya manifestación bloquea. Para ello, el recurso de las técnicas de la Gestalt y del psicodrama son particularmente útiles.

4.2.2 El análisis del juego

Berne (1994) en su obra celebre "*Los juegos en que participamos*" proporciona una clasificación extensa de los juegos psicológicos que en realidad practican las personas en general y en los grupos de tratamiento.

De acuerdo con Sáez (2011) en todo grupo de personas, y por tanto también en grupo de terapia con A. T. gran parte de las actividades que se desarrollan en su seno están relacionadas con algún Juego Psicológico. Estas actividades de trabajo se centran en la detección y el análisis de las conductas asociadas con los juegos que los participantes acostumbran jugar desde los roles del Triángulo Dramático (Perseguidor, Salvador y Víctima).

Al detectar los juegos se puede proceder de cuatro formas:

1. *Desenmascarar el juego*. Se invita a que el Adulto de la persona tome las riendas de su conducta personal. La aclaración del juego favorece la estabilidad de la persona a partir del momento en que éste comprende lo que hace, cuáles son las partes de su personalidad que están involucradas en lo que se hace y cómo controlar y decidir si

quiere o no continuar con los juegos, activando su Adulto y tomando consciencia de sus actuaciones, intervenciones e invitaciones.

2. *Jugar el juego.* En algunas circunstancias, las menos, puede ser conveniente que el terapeuta siga el juego de la persona, particularmente cuando éste manifiesta conductas que denotan en forma clara la ausencia de un Adulto y una carencia crónica de autonomía y autocrítica que llevan a la persona a una incapacidad evidente para valerse por sí mismo.
3. *Ignorar el juego.* A menudo, cuando la persona tiende a jugar desde una posición de *víctima* desvalida juegos que conllevan para ella una descalificación, como por ejemplo “*Paténme*”..., “*Pobrecito de mí*”..., “*Estúpido*”... “*Pata de palo*”, el terapeuta transaccional puede considerar convenientemente ignorar dicho juego en lugar de desenmascararlo.
4. *Ofrecer una alternativa.* Con algunos jugadores severos puede ser conveniente ofrecerles una alternativa consistente en un cambio o sustitución del juego, adoptando uno menos grave como estrategia para desenraizar el primero.

Los juegos se desarrollan de acuerdo a la fórmula de Berne: *Cebo + debilidad = respuesta = cambio = seudobeneficio final.*

Ejemplo de un juego o situación de un adulto mayor en el grupo durante el desarrollo del programa.

L. comparte con el grupo el Juego que por 36 años ha venido jugando con su esposo alcohólico, así como las situaciones que tiene con su hijo y nieta.

“Desde hace tiempo estoy separada de J. pero el sigue viniendo a la casa, aunque no estoy de acuerdo acepto que entre a la casa porque viene a visitar a mi hijo y a mi nieta que vive en mi casa. El otro día llegó tomado y lo dejé entrar se sentó en la sala y se quedó dormido, más tarde llegaron mi hijo y mi nieta, le dije a mi hijo “dile a tu papá que ya se vaya” entonces mi nieta intervino diciendo que ya era tarde que cómo se iba a ir a esa hora y en ese estado (aún borracho), entonces mi hijo y mi nieta le sacaron una

cobija y lo llevaron a dormir a la camioneta. Acepté porque mi hijo es quien proporciona el gasto de la casa. Pero resulta que hace días mi nieta salió con el novio y ella regresó borracha, me enojé mucho con el novio y lo corrí por haberla traído en esas condiciones. Al día siguiente le llamé la atención y me respondió muy agresiva, es contestona, no participa en los quehaceres de la casa. Le dije: “No repitas lo mismos patrones que yo traigo de mi abuela, de mi mamá”. Me doy cuenta que la forma en cómo fui educada, ahora mis hijas son idénticas a mí usan las mismas palabras, los mismos gestos”.

L. proporcionó el (Cebo) al compartir con el grupo su situación y el grupo se engancha (Debilidad) = el grupo respondió con opiniones y críticas (Respuesta) tales como la de M.Ch. L. cada vez que hay una reunión va con J. y se sientan juntos, entonces le gusta su situación porque sigue con él, eso no es estar separados eso es jugar = L. se ve visiblemente incómoda (cambio) = L. se queda incómoda por haber sido descubierta en su juego (seudobeneficio final).

El juego antes descrito L. lo ha mencionado varias veces, por lo que primero se usó la estrategia de *desenmascarar el juego* sin resultado positivo, posteriormente se optó por *jugar el juego*. Dado que el juego era reiterado se optó también por *ignorarlo*. Después de utilizar las estrategias mencionadas finalmente se consiguió que L diera una respuesta “*Me doy cuenta que me acostumbre a la presencia de J., ahora estoy tratando de rescatar mi dignidad, mi espacio, mi libertad y hacer con mi tiempo lo que yo quiero, también estoy tratando de poner límites a mi nieta y veo que ha tenido cambios positivos visibles”.*

4.2.3 Análisis del guion psicológico o argumento de vida

Analizar el guion o argumento de vida en psicoterapia con adultos mayores tiene como finalidad el que la persona cambie aquellos mandatos y decisiones que lo han conducido a vivir mal, que se dé cuenta que ya no hay necesidad de estar jugando Juegos de la Vida de manera destructiva.

Berne (1994) cita con respecto a los guiones de vida *“un juego favorito puede tomarse por todo el guion”*, es decir, aquellos juegos que de manera reiterada se practican es el indicio inequívoco de cómo va a terminar su vida la persona, por lo que si se conocen algunos elementos del guion se podrá predecir con cierta confianza hacia dónde se dirige, y es trabajo del terapeuta desviarlo de su camino antes de que tropiece con la desgracia o el desastre.

Noriega (2013) afirma que Berne utilizaba el término guion para referirse a los patrones de comportamiento, que algunas veces de manera preconsciente y otras inconscientes la persona utiliza para relacionarse con los demás.

Claudet y Sáez (2008) mencionan que la potencia en el Análisis del Guion psicológico implica que el analista transaccional debe mostrar, en sus transacciones con las personas y en determinados momentos del proceso terapéutico, tanto o más poder de persuasión, que el desplegado por los progenitores del primero al transmitirle los mandatos que conforman su argumento de vida.

4.2.4 Otras técnicas incluidas en el proceso terapéutico con A.T.

Sáez (2011) cita que además de los permisos, de la protección y de la potencia de los análisis, y en función de las características específicas de las personas y de sus necesidades, el tratamiento con A.T. incluye técnicas complementarias tales como la *“Reparentalización”*, la *“Redecisión”*, el *“Cambio Social”* y la *“Autonomía”*.

La *Reparentalización* consiste, básicamente, en intervenciones del terapeuta destinadas a cambiar el contenido del Padre de la persona mediante la introducción de nuevas grabaciones parentales, hechas por el Padre.

La *Redecisión* generalmente se utiliza en el proceso de cambio del Guion de la persona al implicar rechazo de los mandatos que conforman su argumento de vida. El desarrollo de este proceso de redecisión, implica la detección del mandato que la persona desea

eliminar, e identificar el momento o situación en que la persona decidió aceptar dicho mandato (introspección). *Redecisión* significa que la decisión del Adulto del Niño no dejar de obedecer al mandato, fenómeno que se desarrolla en el momento oportuno, cuando la persona se halla en contacto con el momento de la decisión original. En ese momento, tanto el grupo como el terapeuta proporcionan protección y caricias a la persona como refuerzo de su redecisión.

La Reexperimentación de la situación en el “*aquí y ahora*”, se obtiene mediante la técnica de la “*silla vacía*”, reviviendo las técnicas con las figuras parentales o de autoridad que depositaron el mandato correspondiente en las reacciones del Niño.

Pasado el momento de intensidad emocional experimentada por la persona, y el grupo que participó con su apoyo y afecto, se procede a un análisis del proceso con el Adulto de la persona, y de todos los participantes, y se establece un plan con el primero, para poner en marcha lo decidido.

El Cambio Social y Autonomía, tal y como lo señalara Eric Berne en su obra: *Análisis Transaccional en psicoterapia* (1976) son parte importante en el proceso psicoterapéutico con A. T. En el cambio social lo que se logra, es que el individuo active y fortalezca su Adulto controlando con éste, las manifestaciones inadecuadas del Niño y del Padre. El control de Adulto puede constituir una fase del proceso total de cambio del individuo, al permitir algunos éxitos que favorezcan la sensibilización del Niño.

En la Autonomía el Adulto de la persona no sólo mantiene un control sobre la conducta, sino que opera en contacto estrecho con un Niño descontaminado y libre de mandatos. En este caso el individuo se halla realmente fuera de todo argumento, por lo que el control del Adulto se hace sin presión alguna, ya que la subestructura del Niño se ha modificado definitivamente.

4.2.5 Experiencias físicas y emocionales

En el A.T. es fundamental una técnica que invite a la persona a pensar y actuar en forma racional. Este paso es de suma importancia en el proceso terapéutico toda vez que, a través de él las personas tienen la posibilidad de conocer y, por tanto, de tomar consciencia de que el cambio sea efectivo, es necesario que este conocimiento y toma de consciencia se acompañe de una decisión, la cual es básicamente de orden afectivo ya que involucra el cambio en el Niño. Para ello es necesario que la persona logre sentir y experimente en el “*aquí y ahora*”, lo cual significa que logre ponerse en contacto con sus emociones auténticas, sean éstas de ira, de rabio, o de tristeza, experimentando el bienvenido desahogo necesario para la realización del cambio (Sáez 2011).

4.3 La teoría del A. T.

Considerando que todos los instrumentos del A.T. se encuentran interrelacionados, es esencial abordar con mayor detalle en qué consiste esta teoría, sin que deje de ser breve el resumen de los aspectos más relevantes, se ilustran principalmente con diagramas, tablas y otros; tomados en primer lugar del autor que dio origen a la teoría y de los autores que han contribuido a la evolución de la misma.

Los temas que la teoría del A. T. contempla fueron vitales para la preparación del Programa Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez, y más aún durante el desarrollo del programa con los adultos mayores.

4.3.1 Análisis de los Estados del Yo

El análisis de los *Estados del Yo*, fue el punto de partida de Berne en su evolución del psicoanálisis tradicional a los métodos de interacción del A. T. La teoría propone un modelo de la personalidad basado en tres sistemas psíquicos: *exteropsique*, *neopsique* y *arqueopsique*, a estos sistemas los llamó Estado del yo **Padre**, estado del yo **Adulto** y estado del yo **Niño** (Noriega 2009).

Fernández (2000) proporciona el siguiente esquema práctico para ilustrar los sistemas de los Estados del Yo.

Diagrama 2.
Esquema práctico para ilustrar los sistemas de los Estados del Yo.

SISTEMAS	EVOCA	ESTADOS DEL YO	ESQUEMA PRÁCTICO
<u>Exteropsique</u>	Evoca la figura de los progenitores y los mensajes sociales.	Padre	P
<u>Neopsique</u>	Valora con autonomía la realidad tal como ésta es.	Adulto	A
<u>Arqueopsique</u>	Evoca acontecimientos internos que surgen de la naturaleza del niño o son formas fijados en la primera infancia	Niño	N

La división de la personalidad en tres formas en el modelo de los estados del yo evoca a otro famoso modelo de tres partes, el de Sigmund Freud quien sugirió la existencia de tres “*agencias psíquicas*” Superyo, Yo y Ello (Stewart y Joines, 2011).

Berne (1965: P. 13) citado en Noriega (2009) definió a los estados del yo como “*Fenomenológicamente, como un sistema coherente de sentimientos relacionados a un sujeto dado, y operacionalmente como un conjunto de normas coherentes de conducta; o pragmáticamente, como un sistema de sentimientos que motiva a un conjunto relacionado con las normas de conducta*”.

De manera práctica un estado del yo se puede definir como un sistema compuesto de pensamientos, sentimientos, actitudes y conductas que todas las personas tienen acompañados de un patrón de conductas muy parecidas a las de un padre, un adulto o un niño, generando un proceso que marca su sentido y dinámica en la vida de la persona.

De acuerdo al patrón de conductas y de estado de ánimo que una persona experimenta y exhibe en un momento dado forma el estado del yo activo. Las personas comunican a partir de estos *estados del yo activos*. A veces se dirigen a los demás desde su estado

del yo Padre, con todos los sentimientos, las actitudes y las expresiones que su madre o su padre empleaba años antes; en otros momentos pueden reaccionar como un niño pequeño, percibiendo la situación como lo hacían cuando tan sólo contaban cinco o seis años, (Erskine y Moyrsund, 2014).

4.3.2 Análisis estructural de la personalidad

La aportación de Berne a la psicología es haber establecido que siempre que actuamos lo hacemos desde tres formas conductuales en las que el Yo de las personas puede manifestarse. Precisamente desde tres estados del Yo el Análisis Estructural estudia dichos estados conocidos como el Estado del **P**adre, el Estado **A**dulto y el Estado **N**iño.

El Análisis Estructural y el Funcional se ocupan más de valorar, comprender y resolver los conflictos básicamente internos; descontamina el poder pensante del Adulto de las invasiones “tóxicas” del Padre y del Niño negativos (elimina las racionalizaciones), es el Adulto el que debe manejar y conducir al resto de los estados de la personalidad), (Fernández 2000).

4.3.2.1 ¿Cómo nace el análisis estructural?

Berne fue configurando su teoría a través de lo que llamó el “caso Ned”. Ned era su paciente, que tenía 35 años, era abogado y, en su labor profesional, era una persona seria y responsable y muy respetado por sus clientes, los cuales le confiaban sus casos relacionados con la Justicia o con la Administración. Ned administraba de forma eficaz grandes cantidades de dinero de sus clientes, pero los fines de semana Ned cambiaba sus comportamientos, organizaba orgías con alcohol, drogas, armas y realizaba “prácticas sexuales infantiles”.

En algunos momentos de las sesiones terapéuticas Ned se autocriticaba duramente, como lo harían sus padres, de formación puritana y religiosa, sí supiesen lo que hacía los fines de semana.

Berne observó que Ned tenía tres formas o tipos de comportamientos bien diferenciados:

- a) Durante las sesiones de psicoterapia criticaba su actuación de los fines de semana. **Como harían sus padres.**
- b) Durante la semana se comportaba de acuerdo a los cánones de un prestigiado abogado serio, responsable, decidido, calculador, racional y ejerciendo un perfecto control sexual. **Como un adulto.**
- c) Los fines de semana actuaba con total irresponsabilidad, excesos de todo tipo, miedo y soledad. **Como un niño.**

Con este caso Berne pudo constatar y demostrar que estos comportamientos se dan en todas las personas y los representó por medio de tres círculos, se observan en el diagrama 3.

Diagrama 3.
Los Estados del Yo propuestos por Berne.



Berne observó que en cada individuo existen patrones diferentes de conducta y pensamiento; concluyendo que cada ser humano es en realidad una combinación de diferentes individuos; los cuales se pueden describir como poseedores de un patrón único de conductas.

Esta estructura del individuo posee características específicas y diferencias cualitativas en el actuar, sentir y pensar, no importando la edad cronológica del individuo este puede actuar desde uno de los tres estados. Estos estados del Yo interactúan los unos sobre los otros, alternadamente, en función de las situaciones en un momento dado.

El diagrama 4 resume las características básicas de los Estados del Yo y qué es lo que se transmite a través del mismo, Opi (2015).

Diagrama 4.
Funciones de los Estados del Yo.

FUNCIONES DE LOS ESTADOS DEL YO R. Kertész		
ESTADO	FUNCIONES	TRANSMITE
(P)	<i>Dominio de lo</i> Juzga, ordena, critica, aconseja, protege.	APRENDIDO Cultura, tradición, moral, valores, prejuicios. «Lo que hay que hacer». Lo que se debe hacer.
(A)	<i>Dominio de lo</i> Razona, analiza, computa datos de la realidad.	PENSADO Información de la realidad, ciencia, ética, «lo que conviene hacer».
(N)	<i>Dominio de lo</i> Siente, intuye, crea.	SENTIDO Emociones positivas y negativas (lo biológico), lo que nos gusta/disgusta hacer.

De acuerdo a Opi y Beltrán (2005), independientemente de la edad, todas las personas ya sean niños o ancianos, tienen en mayor o menor grado elementos de cada uno de los conjuntos (P. A. y N.).

4.3.3 Análisis funcional de la personalidad

De acuerdo a Fernández (2000) el Análisis Funcional explica con mayor claridad los comportamientos reales desde una perspectiva empírica y verificable, tanto en el plano

individual como en el ámbito colectivo y proporciona las modalidades en las que se pueden descomponer y clasificar las conductas, en la tabla 2 se muestran:

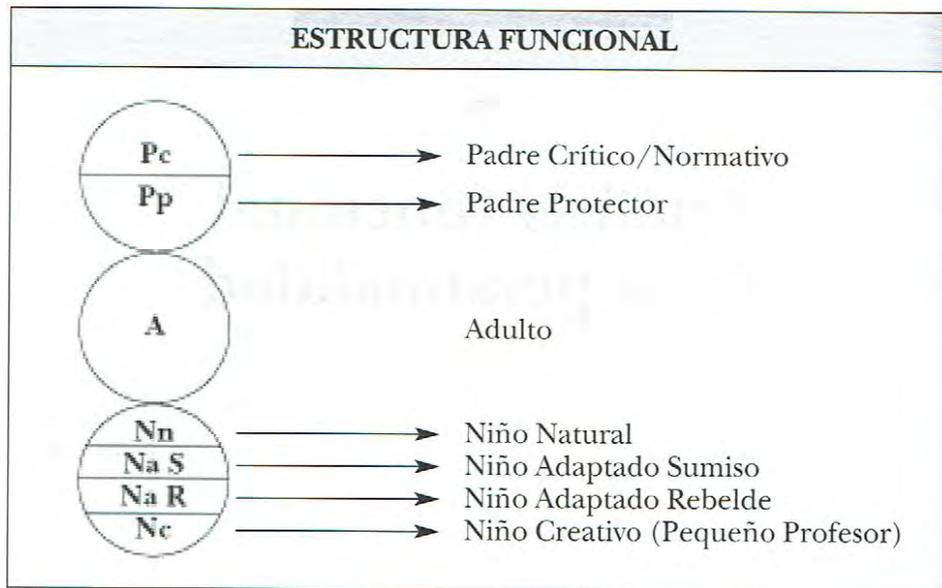
Tabla 2.
Clasificación de las conductas

Conductas	Descripción
Verbales	Palabras empleadas y entonación en el discurso
Motrices	Postura corporal, gestos y expresión facial
Cognitivas	Actitudes (componente cognitivo, afectivo y práxico)
Componentes Psíquicos	Vínculos, relaciones afectivas, representaciones

La *Estructura Funcional* de la personalidad es más compleja, permite explicaciones profundas sobre el comportamiento o funcionamiento humano (Opi 2015).

De los tres estados del Yo: Padre (P) – Adulto (A) – Niño (N) se derivan otras dimensiones o subpartes que también poseen características particulares y funciones “positivas” y “negativas”, quedando la distribución como sigue: Padre crítico (Pc ±), Padre protector (Pc ±), Adulto (A), Niño natural (Nn ±), Niño creativo (Nc ±), Niño sumiso (Ns ±) y Niño rebelde (Nr ±). El Estado del Yo Adulto (A) no se subdivide pero también puede tener aspectos positivos y negativos. El comportamiento del individuo no siempre es igual, por ejemplo: el comportamiento de un padre (biológico), algunas veces reprende (-) a su hijo y otras veces lo abraza y da besos (+). Opi (2015) presenta un esquema de estas dimensiones o subpartes, en el diagrama 5 se muestran:

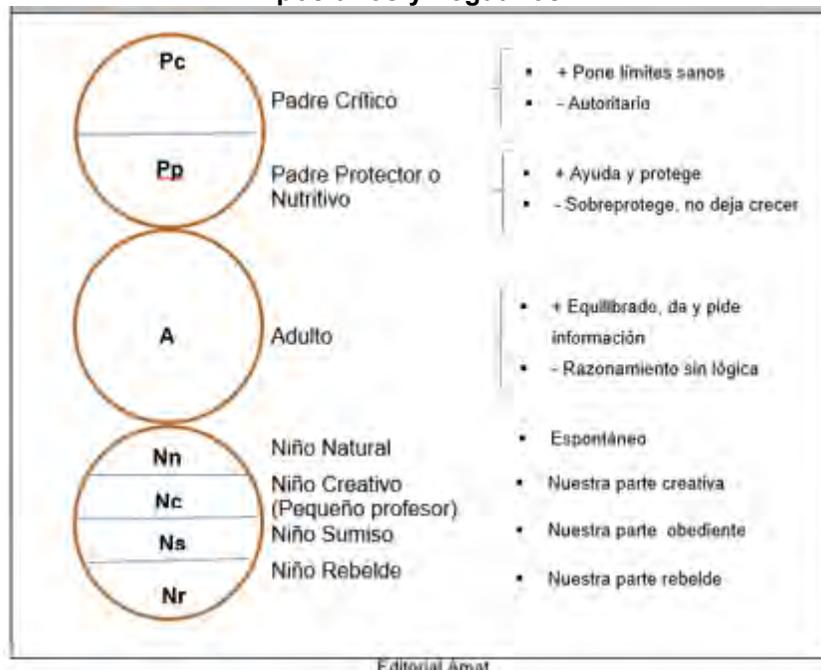
Diagrama 5.
Estructura funcional de los Estados del Yo.



4.3.4 Lo positivo y lo negativo de cada Estado del Yo

Los Estados del Yo poseen características positivas y negativas en un momento dado, Opi (2015) ofrece una descripción, en el diagrama 6 se muestran:

Diagrama 6.
Estructura funcional de los Estados del Yo en sus aspectos positivos y negativos.



4.3.5 Disfunciones o patologías estructurales

Las personas en general tienden a utilizar más las funciones del Pc, Pp, Ns y Nr y muy poco A. en el caso de los adultos mayores se ha observado que se inclinan por utilizar frecuentemente la función del Pp, es decir, no ponen límites por sentirse culpables, soportan cualquier cantidad de cosas evitando que los otros asuman su responsabilidad, el costo emocional por ubicarse en este rol es muy alto y como consecuencia la posición legítima ser *víctimas* de las circunstancias que viven lo cual se considera como patología estructural.

El concepto de “Disfunciones o *Patologías Estructurales*” en A.T. se refiere principalmente a las dificultades interpersonales debido a los desequilibrios de los Estados del Yo (P.A.N.), existen tres tipos de conductas denominadas “*Patologías Estructurales*”, en las cuales se dan los Juegos Psicológicos.

- a) Contaminaciones
- b) Exclusiones
- c) Límites laxos

La contaminación es la intromisión y/o interferencia de un estado de la personalidad en otro, ocupando una zona común a ambos, es decir, a la hora de enfrentar una situación o de resolver problemas el Padre o el Niño pueden interferir con el Adulto y distorsionar la percepción objetiva de la realidad, de las situaciones o de los problemas. Entonces la persona basará su comportamiento en sentimientos y en pensamientos arcaicos tomados de la reacción del Padre o del Niño a la situación más que en sentimientos y pensamientos autónomos y relacionados con la percepción objetiva de la situación.

En las *contaminaciones* la persona creé estar funcionando con su Adulto pero el poder ejecutivo no lo tiene el Adulto sino el Padre o el Niño.

Situaciones en las que se piensa que se está usando el Adulto pero se tienen *prejuicios*, será el Padre Interno el que esté actuando sin conciencia Adulta de ello. Por ejemplo: *“así debe ser”, “aguanta, esa es tu cruz que te tocó cargar”, “Pórtate bien, no salgas sola”, “date a respetar”, “No me vayas a fallar”, “no debes tener relaciones sexuales antes de casarte”, “No se sobrepasen con el novio”, “pórtate bien, porque si te portas mal las dos salimos de la casa”, “llega virgen al matrimonio”*.³, si un padre/madre pensaba así, el Padre Interno de su hijo dirá lo mismo. El Adulto de este entonces estará contaminado si toma como un hecho lo que su padre/madre pensaba sin investigarlo realmente.

El Adulto también puede estar contaminado por el Niño, es decir, cuando se tiene la creencia *ilusoria* de que una persona está en contra de otra cuando en realidad no lo está, puede ser que el Niño interno asustado esté contaminando el pensamiento de Adulto en cuestión, por ejemplo: *“No le gusto a la gente”, “Hay algo que no funciona en mí”, “Tengo miedo... las cosas siempre se ponen feas”, “Soy incompetente, no valgo nada”, “No se me pega nada”. “Tengo desconfianza... me paraliza no soluciono”*.

Puede existir la *doble contaminación*, ocurre cuando el Adulto está al servicio del Padre y del Niño para justificar tanto los prejuicios como las supersticiones y las ilusiones.

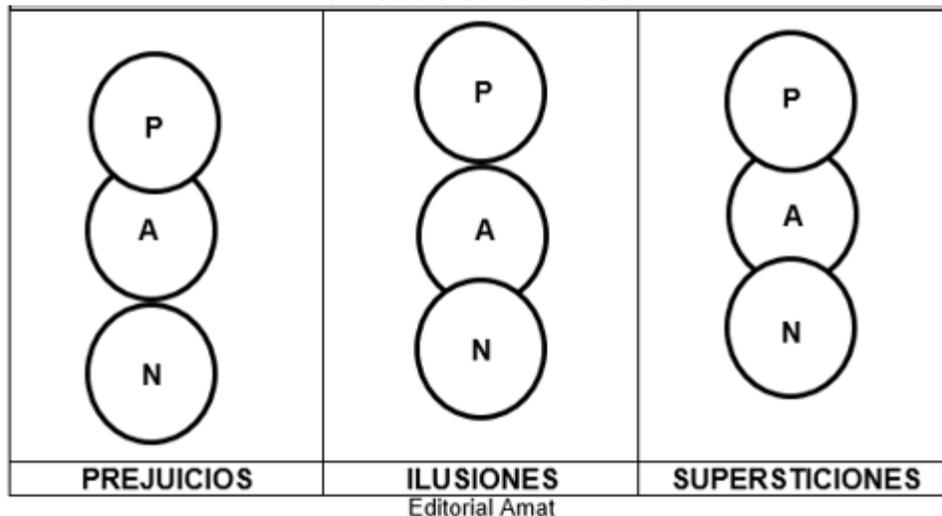
La *exclusión* ocurre cuando se permite que uno de los estados del yo actúe o se exprese de forma rígida demasiado tiempo. Entonces se está actuando “constantemente como Padre” o “constantemente como Adulto” o “constantemente como Niño” a costa de no actuar como un ser humano pleno.

Todos tenemos, en alguna medida, algo de contaminación en algunos momentos de nuestra vida... ¡que sea breve! (Opi 2015).

³ Los ejemplos se tomaron de la Sesión 21 del Programa de A.T. sobre “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez” con el Grupo VIDA.

Límites laxos, hace referencia a conductas que se manifiestan de forma que la persona pasa fácilmente de una a otra sin ningún control ni límite de continuidad. Es como si el Adulto se hubiese inhibido (Opi 2015), en el diagrama 7 se muestran las formas de contaminación.

Diagrama 7.
Formas de contaminación



4.3.6 Análisis de las Transacciones y/o de la comunicación

El A.T. es una teoría que se ocupa principalmente de la comunicación entre las personas y, es el principal instrumento que utiliza para conocer qué (contenido), y el cómo (los signos de conducta) palabras, tono de voz, gestos, posturas corporales, muecas de la cara, miradas. Estos estímulos se definen como la comunicación a nivel psicológico a lo que responde una persona y que se emiten generalmente en un nivel fuera de la consciencia.

Para analizar las transacciones es necesario tener presente a los Estados del Yo implicados en la comunicación de las personas que participan en ella. El estímulo-respuesta se representa con un vector (una línea). El vector indica qué Estado del Yo emite la información y hacia qué Estado del Yo de la otra persona está dirigida.

Del término *transacciones* toma su nombre el A.T. se refiere al intercambio de estímulos y respuestas entre los estado del yo de dos o más personas. Analizar las transacciones facilita que las personas logren identificar sus “Juegos Psicológicos”, el origen de sus emociones, sus estados del yo y sus guiones de vida cuyo objetivo es lograr cambios que les permitan desarrollar su autonomía.

En términos de A.T. la *autonomía* es la recuperación de tres capacidades innatas que se pierden a lo largo de la vida y son la consciencia de la realidad, la espontaneidad (refiriéndose a distinguir diferentes opciones para vivir la vida), y la capacidad de compartir intimidad, que es el encuentro directo entre dos o más personas en una relación auténtica libre de juegos psicológicos.

Para Berne (1994) transacción es *la unidad de relación social se llama transacción*. Si dos o más personas se encuentran..., antes o después una de ellas manifestará verbalmente o por otro medio, que reconoce la presencia del otro, a este estímulo se le designa como “estímulo transaccional”, la otra persona dará una “respuesta transaccional”.

Opi (2015) proporciona una definición *“Una transacción es la unidad básica de la comunicación social, refiriéndose a los intercambios de estímulos y respuestas entre estados del Yo o de la personalidad (Padre Adulto y Niño) que cada individuo posee. A través de las transacciones los seres humanos informamos al mundo consciente o inconscientemente, aquello que pensamos, sentimos, decimos y hacemos.*

Con el análisis de las Transacciones, lo que se pretende conseguir es una mejor comprensión y acierto en el manejo de las relaciones interpersonales, promoviendo que sea el Adulto (estructura rectora por excelencia) el que dirija y opere sobre el funcionamiento personal.

Los estímulos transaccionales dependen de una gran variedad de modalidades comunicativas, que sirven para comprender la trama de las relaciones y para poner en

claro lo que pasa realmente entre dos personas. Opi (2015) cita cuatro transacciones más habituales, se muestran en el diagrama 8:

Diagrama 8.
Las cuatro transacciones habituales

P → N	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criticarle. Castigarle. ▪ Protegerle. Ayudarle.
P → P	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criticar o proteger a terceros. ▪ Competir por el poder.
A → A	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pedir información: ¿Qué opinas sobre...? ▪ Dar Información.
N → N	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buscar amigos. Pasarla bien. ▪ Buena compañía hombre/mujer. Competir. Jugar Juntos.

Berne formuló tres Reglas de la comunicación que distinguen tres tipos de transacciones llamadas *Complementarias*, *Cruzadas* y *Ulteriores*.

Primera. “Si las transacciones son *Complementarias* la comunicación continúa indefinidamente hasta cumplir su objeto” (positivo o negativo). Son transacciones en las cuales la respuesta se corresponde con el estímulo, ambas partes se complementan, se entienden y mantienen los canales de comunicación abierto (para bien o para mal). Opi (2015) proporciona ejemplos de cómo se realiza una Transacción Complementaria, se muestran en el diagrama 9:

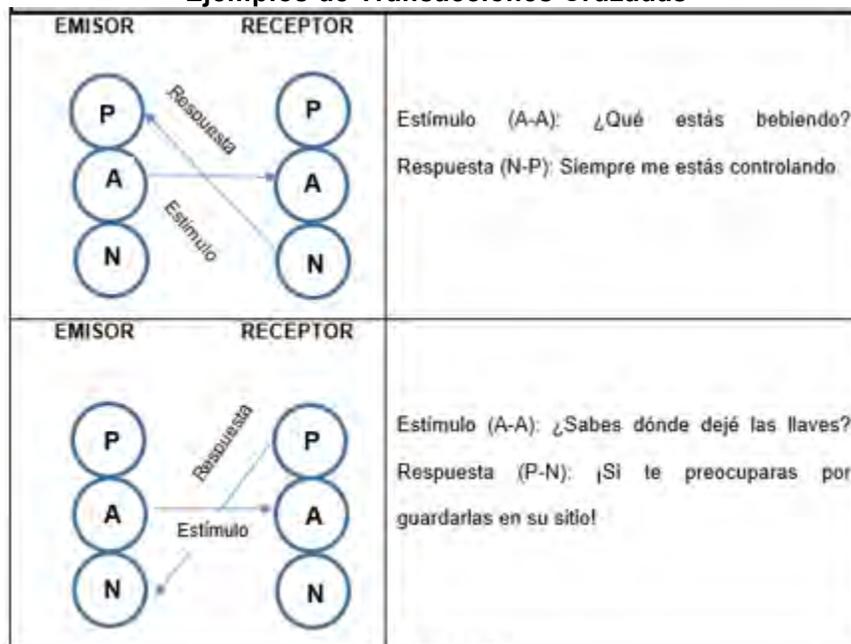
Diagrama 9.
Ejemplos de Transacciones Complementarias



Editorial Amat

Segunda. “En las Transacciones *Cruzadas* la comunicación se interrumpe” (se corta totalmente o sigue otro tema). Son transacciones de conflicto ya que la respuesta no corresponde al estímulo, intervienen más de dos estados del Yo, las personas parecen no entenderse y la comunicación se cierra. Opi (2015) proporciona ejemplos, se muestran en el diagrama 10:

Diagrama 10.
Ejemplos de Transacciones Cruzadas



Editorial Amat

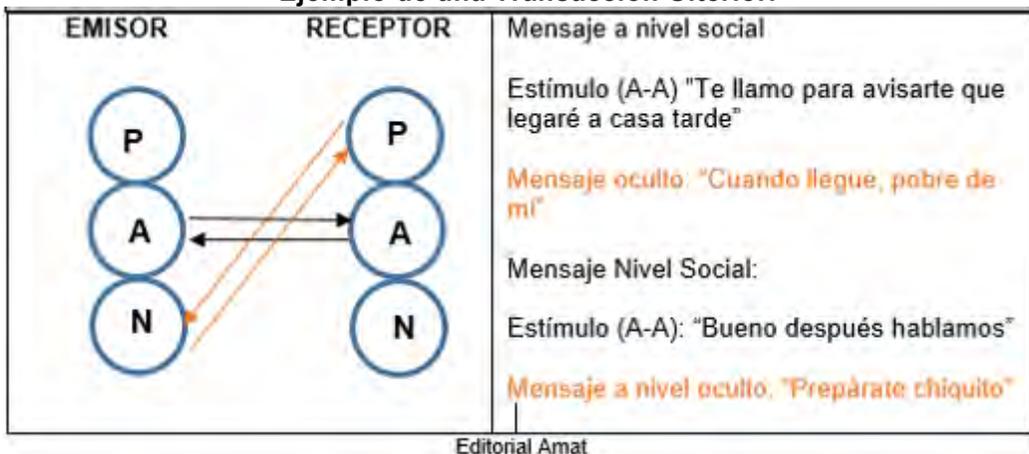
Tercera. “En Transacciones *Ulteriores* lo que determina el resultado final es la parte oculta, inconsciente”. Intervienen simultáneamente más de un estado del Yo tanto en el estímulo como en las respuestas. El estímulo verbal se dirige a una parte determinada de la personalidad llevando un mensaje a nivel psicológico oculto dirigido a otra parte del Yo (el emisor desea que se produzca un efecto en su interlocutor). Son las más complejas y las que están en la base de los juegos psicológicos.

Para Berne, el adjetivo ulterior implica un motivo oculto, (Kertész, 1985: 134) citado en (Sáez 2011).

Sáez (2011) menciona que en la Transacción ulterior se transmiten dos mensajes a la vez, el mensaje de *nivel social* el mensaje de nivel *psicológico*. Los dos mensajes suponen dos niveles de acción simultánea de más de un estado del Yo. Estos dos niveles hacen importantes a estas transacciones. El *nivel social* que es el evidente, público y visible parecido al nivel de las transacciones ya descritas. El estímulo social distrae al Adulto del que lo recibe y el Niño y el Padre quedan influidos, enganchados por el estímulo psicológico. El *nivel psicológico* que es oculto, encubierto por el nivel social, es más sutil y menos perceptible. Este nivel se hace presente generalmente por el gesto, el tono de voz, es decir por aspectos no-verbales de la Transacción. Las personas emisoras y receptoras del estímulo sutil psicológico mantienen a su Adulto despistado, engañado, fuera del juego de la verdadera Transacción. El Adulto no se entera.

Opi (2015) presenta un ejemplo de las transacciones ulteriores, en el diagrama 11 se muestra cómo discurre en una transaccional ulterior:

Diagrama 11.
Ejemplo de una Transacción Ulterior.



4.4 Necesidades básicas del ser humano

De acuerdo a Berne (1994) tres son las necesidades básicas del ser humano y son *hambre de estímulo*, de *reconocimiento* y la necesidad de *programar el tiempo*. Biológica, psicológica y socialmente, son paralelas al hambre de alimentos, que de no encontrarse cubiertas dan lugar a los Juegos Psicológicos.

4.4.1 Caricias (Estímulos)

Con el instrumento "Caricias" Berne llegó a la esencia de las relaciones humanas, su famosa frase metafórica lo ilustra "*Si no te acarician, se secará tu espina dorsal*". Hace referencia que el individuo desde que nace tiene *Hambre de Estímulos*, es decir, tiene la necesidad de ser acariciado, ser abrazado, abrigado, alentado, elogiado. Partiendo del hecho que las caricias son una necesidad primaria, si éstas no se tienen se opta por buscarlas a cualquier precio y se sobrevive obteniendo caricias negativas como la agresión verbal o física (golpes), lo cual es mejor que nada.

El término "*caricia*" se usa generalmente para denotar "contacto físico". Extendiendo el significado, la palabra "caricia" puede emplearse para denotar cualquier acto que implique reconocimiento de la presencia de otro. Las *caricias* son un tipo de transacción

definidas como una *unidad de reconocimiento*, siendo esta la unidad de las relaciones sociales. La ausencia de reconocimiento y/o la carencia de *caricias positivas*, motiva al individuo a buscar *caricias* en los juegos psicológicos, para satisfacer el hambre biológica, psicológica de estímulos y reconocimiento social, el pseudo beneficio al terminar el juego es la obtención de caricias negativas.

H. Harlow fue un psicólogo estadounidense que durante los años 60 estudió la teoría del apego y de la privación maternal de Bowlby. Realizó un experimento con monos Rhesus, básicamente, separó a algunas crías de macaco de sus madres y observó de qué manera se expresaba su privación maternal, para lo cual introdujo en esta investigación un elemento con el que sería más fácil saber lo que sentían las crías de macaco al separarlas de sus madres, lo cual significaba privarlas del contacto físico relacionado con el afecto y la calidez. Los estudios confirmaron que niños pequeños privados del contacto físico durante un largo período, tienden a presentar algunos trastornos de tipo “neurológico”.

Otros estudios con adultos sometidos a la privación sensorial, refieren la observación de un fenómeno parecido que puede provocar una sicosis transitoria o dar perturbaciones mentales temporales. De igual manera se sabe que el “aislamiento” como castigo a los prisioneros es el más temido.

Berne (1994) plantea que en lo biológico la privación emocional y sensorial tiende a provocar cambios orgánicos, apatía, cambios degenerativos, y provocar la muerte. En este sentido el hambre de estímulos, tiene la misma relación que el hambre de alimentos relacionada con la supervivencia del organismo humano.

4.4.2 Clasificación de las caricias

Hay una gran variedad de caricias y Kertész (2003) ofrece una extensa clasificación que se basan en cuatro criterios descritos abajo. En la Tabla 3 se presenta un resumen de la clasificación combinada de caricias propuesta por él.

1. Por su influencia en el bienestar (físico, psicológico y social a largo plazo):
 - Adecuadas. Caricias que incrementan el bienestar a largo plazo.
 - Inadecuadas. Provocan malestar a corto plazo (algunas parecen agradables pero a largo plazo perjudican).
2. Por la emoción o sensación que invitan a sentir:
 - Positivas. Invitan a emociones o sensaciones agradables.
 - Negativas. Invitan a emociones o sensaciones desagradables.
3. Por los requerimientos o condiciones para darlas o recibirlas:
 - Incondicionales. Se dan o reciben por el mero hecho de existir o ser.
 - Condicionales. Se dan o reciben por conductas objetivas (decir o hacer, o por no decir o no hacer algo).
4. Por el medio de transmisión:
 - Físicas o de contacto. Son las más potentes.
 - Verbales. Mediante el lenguaje oral.
 - Gestuales. Mediante el lenguaje no verbal, a distancia (miradas, gestos y otras).
 - Escritas.

Tabla 3.
Resumen de la clasificación combinada de caricias

Caricias inadecuadas	Ejemplos	Caricias inadecuadas	Ejemplos
1. Incondicionales positivas.	"Te quiero".	1. Incondicionales <u>pseudopositivas</u> .	"Eres maravilloso".
2. Incondicionales negativas.	"No te quiero".	2. Incondicionales negativas agresivas.	"Muérete".
3. Condicionales positivas.	"Hiciste un buen trabajo".	3. Incondicionales negativas de lástima.	"Me da pena que seas tan fea".
4. Condicionales negativas correctivas.	"Eso está mal hecho, hazlo así...".	4. Condicionales <u>pseudopositivas</u> .	"Qué buena es, haga el trabajo de las compañeras".
		5. Condicionales agresivas.	"Siempre hace todo mal".
		6. Condicionales negativas de lástima.	"No vas a poder, yo te lo hago".
		7. Mixtas.	"Lo hizo bien, tuvo suerte".
		8. Falsas positivas.	"Eres la más linda del mundo".

4.4.3 Ley de economía de caricias

Steiner (1998) menciona, que la mayoría de los seres viven con un déficit de caricias sobreviven con una dieta de caricias inferior a la ideal. Este déficit puede ser leve o grave, lo cual conduce a depresiones y trastornos de la conducta. Para compensar dicho déficit las personas se ven en la necesidad de buscar caricias a todas horas, ya sean positivas o negativas. Para él la economía de caricias es un conjunto de reglas que han sido dadas por el Padre Crítico, refiriéndose a la voz que todo individuo lleva dentro de sí y que impide que se den y se reciban caricias libremente. Las reglas son:

- *No proporciones las caricias que deseas dar si tienes para darlas.*
- *No pidas las caricias que deseas cuando las necesites.*
- *No aceptes las caricias que deseas aunque las quieras.*
- *No rechaces las caricias que no deseas cuando no las quieras*
- *No te des caricias ti mismo.*

4.4.4 Ley de abundancia de caricias

En contraposición a la Ley de Economía de Caricias de Steiner, Opi (2015) proporciona la ley de “abundancia de caricias”, considerando esta como la herramienta de cambio, la “ley de caricias” contiene cinco “mandamientos”:

1. *Da abundantes caricias.*
2. *Acepta las caricias positivas que merezcas.*
3. *Pide las caricias positivas que necesites.*
4. *Proporcionate caricias positivas.*
5. *No intercambies caricias negativas o inadecuadas.*

Las Transacciones son el medio natural para proporcionar y recibir caricias positivas o negativas, es decir, las caricias son el alimento de los estados del Yo y la satisfacción de sus necesidades.

Los adultos mayores generalmente refieren sentirse tristes e infelices términos que usan para describir la depresión en la que se encuentran inmersos, este estado está relacionado con la falta de estímulos o déficit de caricias, muchas veces el deterioro físico los obliga a permanecer aislados, lo cual conlleva la pérdida del contacto con otras personas (familiares, amigos, etc.). También sucede que el adulto mayor en la infancia no aprendió o no le enseñaron a recibir o dar caricias, por lo que aprender a dar o recibir caricias implica un costo emocional importante, ya que requiere aprender a desechar los mandatos que obstaculizan la obtención de las caricias. Al respecto Steiner (1998) menciona que la gente tiene necesidades específicas de caricias específicas y estas necesidades a menudo se guardan en secreto, ya que siente vergüenza de necesitar algo y no poder conseguirlo. También destaca la importancia de que las personas aprendan a pedir las caricias que necesitan y aprendan a darlas. En el tratamiento de grupo se da el Permiso para desobedecer de varias maneras las imposiciones recibidas en la infancia.

4.5 Las posiciones existenciales

La primera característica del A.T. es que es una filosofía positiva y de confianza en el ser humano, esta característica Berne la afirma cuando plantea en forma de aforismo que *“Las personas nacen príncipes y princesas hasta que sus padres las convierten en ranas”*. Partiendo de la convicción que las personas están bien por nacimiento y naturaleza, Berne desarrolló el concepto de las *Posiciones Existenciales*, refiriéndose a los sentimientos que las personas tienen acerca de sí mismas y de los demás y estableció cuatro posibilidades de Posiciones Existenciales y explica que todos los individuos *“rotamos”* por las diferentes posiciones aunque una de ellas será *predominante* para la toda la vida a menos que ésta se modifique (Steiner 1998. Pp 20).

Para Massó (2007) la Posición Existencial Psicológica y/o actitudes ante la vida es un conjunto de creencias, conceptos y sentimientos que el individuo mantiene sobre sí mismo, como seres en relación con los demás y con el mundo. Está unida a la identidad,

a los valores que se practican, la percepción y predisposición que se tiene frente a los demás y, en general, es una forma propia de situarse frente al mundo.

En este sentido Kertész (2003) ofrece cinco Posiciones Existenciales, se muestran en la tabla 4.

Tabla 4.
Las cinco Posiciones Existenciales

YO ESTOY	TU ESTÁS (los otros)	POSICIÓN EXISTENCIAL	FRASES DESCRIPTIVAS
Bien (+) Niño Libre NO OK. Algunas veces el Padre Nutritivo NO OK.	Bien (+)	Maniaca	Se sobrevalora todo, lo propio y lo ajeno: "Aquí no pasa nada malo", "todo va bien", "la vida es de color de rosa".
Bien (+) Padre Crítico NO OK (perseguido), Niño Rebelde NO OK. Padre Nutritivo NO OK (Salvando, sobreprotegiendo. Algunas veces el Niño Libre NO OK.	Mal (-)	Paranoide	A la inversa de la Desvalorizada: "Hay que desembarazarse de...", "Quitarse el problema de...", "Yo valgo y soy el único; a los demás hay que dárselo todo hecho", "Tú no sirves para nada".
Mal (-) Niño Sumiso – (NO OK)	Bien (+)	Depresiva (desvalorizada)	Se exagera lo negativo propio, se descalifica lo positivo de sí mismo, se sobrevalora lo positivo de los demás, y se descalifica lo negativo ajeno: "Escaparse de...", "¡Pobrecito! Tú no sabes, yo lo haré por ti. No te preocupes de aprender..."
Mal (-) Niño Adaptado NO OK, Sumiso o Rebelde.	Mal (-)	Nihilista o Fútil	Mejor ni hablar. Soy un desastre, los demás también.
+/- Bien Es adoptada por el Adulto. Funcionan los restantes Estados del Yo OK: PC+, Niño Libre, Sumiso y Rebelde, todos OK.	+/- bien	Realista	Se valora lo realmente positivo y negativo de sí mismo y de los demás: Es la única posición adecuada, que contempla la realidad.

Estas posiciones se deciden durante los primeros cuatro-cinco años de vida. Dependiendo del trato que el niño reciba en su entorno familiar (Opi 2015).

Sáez (2001) afirma que Caricias y Posiciones se complementan mutuamente. La búsqueda de caricias determina las Posiciones puesto que, según se consigan caricias positivas o negativas, el niño estará bien o estará mal. Una vez adoptada la Posición Existencial... "el niño ya tiene una pauta de conducta que le asegura su provisión de caricias, así como el ser reconocido de un modo previsible".

4.6 Estructuración del tiempo

De acuerdo a Kertész (2003) la *Estructuración del Tiempo* sirve para evitar la incertidumbre en cuanto a qué hacer, el aburrimiento y asegurar los estímulos requeridos.

Berne (1994) señala que el ser humano tiene la necesidad de programar su tiempo y menciona que tiene tres funciones y son “*material, social e individual*”.

La programación material surge de las situaciones de la realidad, está basada en la elaboración de datos (actividades laborales y/o trabajo).

La programación social de la cual resultan los rituales o semirituales, también llamado buenos modales (saber saludar, comportarse correctamente a la hora de comer, cortejar en forma adecuada, portarse bien en una ceremonia luctuosa). Los buenos modales han sido transmitidos por quienes educaron en la infancia.

La Programación individual es un tipo de programación que tiende a seguir patrones definidos y pueden llamarse juegos. En la vida familiar y la vida en pareja, así como en la vida de las organizaciones, pueden estar basadas en variaciones del mismo juego.

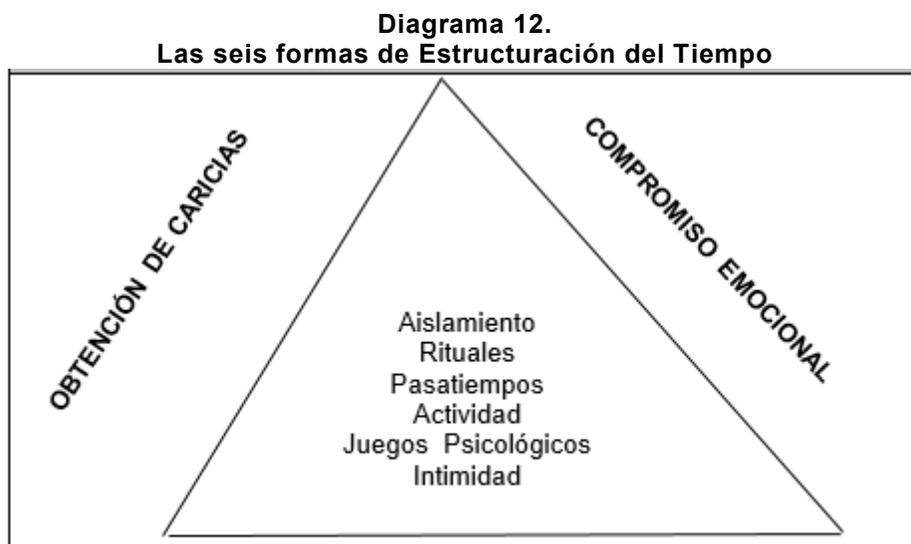
Los juegos psicológicos son una forma negativa de estructurar el tiempo, son situaciones muy caóticas, son momentos muy desestructurantes, nada tiene sentido, hay momentos críticos de malestar, todo el mundo maldice, grita, no hay orden ni sentido y luego no pasa nada, son momentos donde los involucrados se sienten enojados y se quedan resentidos.

4.6.1 Formas de estructurar el tiempo

Valbuena (1995, p. 13) menciona que el individuo estructura, y programa su tiempo con la finalidad de procurarse caricias. Berne partía del supuesto que el individuo se enfrenta

a un gran problema a la hora de realizar esta tarea, ¿cómo estructurar el tiempo?, y que la forma en que lo hace determinará el curso de la vida, su sentido y su final.

Sáez (2001) proporciona un criterio para la Estructuración del Tiempo y el orden será en base al compromiso emocional vivido por el individuo, en el diagrama 12 se muestra:



En los Juegos de la Vida se encuentra involucrada la Estructuración del Tiempo de manera negativa activando estilos de vida improductivos, muchas veces los adultos mayores saturan su tiempo libre con actividades sin sentido (ver la TV, estar con el celular, discutiendo por cosas triviales, chismes, etc.) y se pierden de la oportunidad de una convivencia íntima con la familia. La propuesta es que el adulto mayor rescate su tiempo utilizándolo en actividades más constructivas, es la etapa donde ya no hay la necesidad de estar jugando Juegos de la Vida destructivos.

La tabla 5 muestra un breve resumen que describe las seis formas de cómo se estructura el tiempo:

Tabla 5.
Breve resumen de las seis formas de estructuración del tiempo

Formas	Descripción	Implicaciones
1. <i>Aislamiento</i>	Ausencia de transacciones.	Soledad, tristeza, depresión.
2. <i>Rituales</i>	Constituyen las primeras transacciones que se dan en el primer encuentro entre las personas (saludos, con gestos y palabras) de acuerdo a la cultura o costumbre.	Proveen caricias superficiales y predecibles, estas caricias tienen escaso valor de reconocimiento.
3. <i>Pasatiempos</i>	Están constituidos por transacciones complementarias entre dos o más personas, versan sobre un tema de interés común y de poca trascendencia (fútbol, viajes, opiniones, etc.).	Proveen cierto reconocimiento social mayor que el de los rituales. Como su nombre lo indica sirven para pasar el rato, su objetivo básico es consumir tiempo y proveen caricias en abundancia.
4. <i>Actividad</i>	Transacciones simples complementarias programadas por el estado del Yo Adulto y dirigidas hacia el manejo y el contacto con la realidad laboral y las actividades con contacto social.	Proveen caricias condicionales vinculadas a la realización de las actividades positivas por logros y negativas por incumplimientos y errores.
5. <i>Juegos Psicológicos</i>	Es el aspecto negativo de las seis formas de estructuración del tiempo, por ello el tema ocupa una sección aparte tratado como un instrumento especial del A.T.	Implican una forma aprendida de estructurar el tiempo, la programación social es mínima. La esencia de los juegos radica en que son cadenas de transacciones complementarias en forma de patrones y proporciona caricias negativas.
6. <i>Intimidad</i>	Quedan excluidas las cinco anteriores formas de estructuración del tiempo. Berne afirma que la Intimidad es un "intercambio de expresiones afectivas, libre de juegos y sin explotación encubierta". Las transacciones son complementarias.	Implican un intercambio complementario de caricias positivas y profundas. Se sienten y se expresan emociones auténticas y se reciben caricias incondicionales positivas.

4.6.2 El juego lúdico como una estructura del tiempo

Cowles-Boyd y Boyd (2007) sugieren una modificación de las seis formas de estructurar el tiempo de Berne, basada en un análisis de la intensidad de las caricias y de los factores de riesgo. Ellos introducen los términos *Juego Lúdico* como una séptima categoría en la secuencia de estructuras del tiempo. En términos del A.T. dan una definición formal y las características de *Juego Lúdico* que incluyen 1) una serie de transacciones continuas, 2) no tienen ninguna motivación oculta, 3) se mantiene un valor de las caricias predominantemente positivo y continuo, 4) produce sentimientos positivos, 5) es llevado a cabo por el Niño Libre, y 6) ocurre con conocimiento del Adulto y con permiso del Padre.

4.7 Análisis de los guiones de vida

La teoría del Guion fue desarrollada por primera vez por Berne y sus colaboradores, especialmente por Claude Steiner quien en 1992 publica su libro “Los Guiones que Vivimos” donde expone a detalle su teoría. Uno de los conceptos que Berne introdujo se refiere a que desde muy temprano la vida de las personas está predeterminada por un guion el cual siguen fielmente.

4.7.1 Definición del guion de vida

Steiner (1998) señala que el Guion es un plan de vida que contiene lo más significativo que le va a suceder a una persona; es un plan que no está establecido por los dioses sino que tiene su origen en los comienzos de la vida, en la temprana decisión de una persona joven. El Guion dirige el comportamiento de la persona a partir del fin de la infancia a través de toda la vida; fundamentalmente un Guion es la planificación de toda una vida, la trama de una buena tragedia que comprende el *prólogo*, el *clímax* y la *catástrofe* como una obra de teatro.

El *prólogo* corresponde a la infancia de la vida de una persona, y los protagonistas son la persona misma y los padres.

El *clímax* corresponde a la edad adulta, durante la cual la persona lucha contra el Guion, es una situación muy inestable, es una batalla entre dos fuerzas el guion o la tendencia autodestructiva y el deseo de evitar la *catástrofe*. Cuando la persona cesa de luchar contra el guion el *clímax* toma la forma de una relación feliz o de un periodo de prosperidad situación que puede cambiar y súbitamente se convierte en *catástrofe* entonces el guion sigue su curso.

La *catástrofe* se refiere al desenlace basado en la decisión inconsciente que la persona hizo a una edad muy temprana influida por los mandatos y atribuciones que los padres reforzaron para terminar de la manera que eligió.

Stewart y Joines (2011) mencionan que Berne, en su libro *“Introducción al tratamiento de grupo”*, definió el Guion de vida como un *“plan de vida inconsciente”*.

Berne (1994) en su libro *¿Qué Dice Usted Después de decir “Hola”?* define Guion de vida como *“Un plan de vida basado en una decisión tomada en la infancia, reforzado por los padres, justificado por acontecimientos subsiguientes y que culmina en una alternativa elegida”*.

Las personas mayores tienen la creencia que la condición en la que se encuentran se debe a un *“poder superior”* o porque es su *“destino”* por lo que cambiar de creencias, valores, determinadas formas de pensar o hacer genera una gran resistencia ya que se puede caer *“su edificio”*, en estas circunstancias el interés primordial es proporcionarles las estrategias que les ayude a liberarse de guiones destructivos como lo son la tristeza o depresión, o el guion sin amor, darse cuenta cómo construyeron su *“Destino”*, o *“Guion de Vida”* brinda la posibilidad abandonarlo revocando la decisión de seguir los mandatos parentales y con ello cambiar el desenlace catastrófico.

Opi (2015) menciona que al igual que un día se tomó una decisión de igual manera se puede *“desaprender”* o *“desgravar”* del programa aquellos ideas, gustos, creencias, comportamientos que se consideren negativos para conseguir el objetivo de ser felices, es decir, *“aquello que se aprendió en la infancia sin control del estado del Yo Adulto, se puede cambiar ahora desde la situación adulta”*.

Cuando se habla de *“Destino”*, o *“Guion de Vida”* no se habla que fue una decisión personal sino que se atribuye a otros la responsabilidad. El *“Destino”* no es algo mágico, es una cadena de decisiones que se han tomado a lo largo de la vida, los resultados de esas decisiones se viven en el presente, es una condición a la que se llega.

Los Juegos de la Vida tienen que ver con las decisiones que se toman y que comprometen aquello que no se pudo lograr o que quedó inconcluso, que se evitó o que se hicieron cosas para salir del paso. Para los adultos mayores reconocer o asumir que

las decisiones que tomaron fueron trampas que justifican por comodidad, no es cómodo, no gusta. Cada juego posee el efecto añadido de avanzar hacia el guion o plan de vida de una persona. Los indicios palpables de un cambio de guion son el cambio radical en la estructuración del tiempo y el desarrollo de formas más saludables para disfrutar la vida.

Steiner (1998) también menciona la existencia de tres guiones básicos de la vida 1) *La depresión, o el guion sin amor* 2) *El guion sin conciencia* y 3) *El guion sin alegría*. Estos guiones opresores se derivan de mandatos y atribuciones que los padres ejercen sobre sus hijos, de ahí que las personas de alguna manera se encuentran afectadas por los tres guiones o predominando uno de ellos que limita la capacidad amorosa para experimentar sus cuerpos y la capacidad para controlar lo que les rodea.

- 1) *El guion sin amor o el guion de la depresión* surge por la falta de caricias apropiadas que conducen al hambre de caricias crónico y a varios grados de depresión. El guion del Desamor se basa en la Economía de Caricias, es decir, a una serie de imposiciones que fueron dirigidas a la capacidad afectiva de los niños. Estas imposiciones coartan la tendencia y la labilidad del niño para conseguir caricias que derivan en sentimientos de no ser amados o ser poco cariñosos.
- 2) *El guion sin conciencia* se refiere a la incapacidad de enfrentarse con el mundo dando la sensación de que la persona no controla su propia vida. Se basa en imposiciones tempranas que atacan la capacidad del niño para pensar e imaginar el mundo (significa no tener voluntad de poder, ser perezoso o no saber lo que se quiere).
- 3) *El guion sin alegría* a temprana edad se impide que la persona experimente con sus cuerpos y que conozca lo que es adecuado e inadecuado, es decir, se acostumbran a descuidar las sensaciones y mensajes corporales agradables o desagradables para ella, lo cual conduce muchas veces al consumo de sustancias para alcanzar bienestar corporal (alcohol, fumar, uso de drogas incluyendo fármacos).

4.7.2 Clasificación de los guiones de vida

De acuerdo a Stewart y Joines (2011) las personas pueden vivir su guion como *ganadores, perdedores o no-ganadores*, cada guion incluye *contenido y proceso*. El contenido hace referencia al *qué*, mientras que el proceso se refiere al *cómo*. El contenido de los guiones es diferente al de cualquier otra persona, es análogo a la huella dactilar única.

Se entra y se sale de una determinada conducta debido a que se está siguiendo un guion o plan de vida, que se decidió en la infancia de manera inconsciente, que fue reforzado por los padres y que se dirige a un desenlace. Sin embargo, la persona puede tomar consciencia de cuál es su guion, éste conocimiento es importante porque le ayuda a comprender sus patrones de vida y le permite darse cuenta que *puede cambiar su guion*. Al tomar consciencia del guion que está siguiendo puede descubrir en qué área tomó la decisión de perder, y cambiar esa decisión a ganar.

En términos de contenido los guiones se clasifican en:

1. *Ganar*
2. *Perder o hamártico*
3. *No-ganar o banal*

La tabla 6 muestra una descripción de los guiones de vida y del contenido propuestos por Berne:

Tabla 6.
Los guiones de vida y contenido propuestos por Berne

Guion	Contenido
<i>Ganar</i>	Berne definió un "ganador" como "alguien que logra su propósito declarado". Decidido como niño qué voy a ser: un líder, un millonario, un ermitaño, etc. "Ganar" es siempre relativo a los objetivos que establezco para mí mismo. Un ganador siempre tiene opciones adicionales y así es como gana. Si algo no funciona, lo hace de distinta manera hasta que tiene éxito.
<i>Perder o hamártico</i>	Por contraste, un "perdedor" es "alguien que no logra su propósito declarado". De igual manera "perder" es relativo a los objetivos que establezco para mí mismo.
<i>No-ganar o banal</i>	Alguien con un Guion de este tipo se encuentra "a mitad de camino". Pasa lentamente un día a otro, sin conseguir grandes victorias y tampoco sin grandes derrotas. No toma riesgo.

El “Destino” tiene tres formas que son 1) Destino de la familia de origen 2) Destino personal, y 3) Destino de la familia que se construye. Cuando se piensa en el destino, se le piensa de manera personal, no se le ve como parte del destino de la familia de origen y de esta forma es complicado superar aquello que se ha vivido; tampoco la persona se da cuenta que, a su vez, forma una familia y que por tanto ha transmitido patrones que han conducido a un destino semejante.

4.7.3 Formación del guion de vida

Berne (1994) en su libro *“Juegos en los que participamos”* menciona que *“los niños desde que nacen los padres enseñan a sus hijos, deliberadamente o no cómo comportarse, pensar, sentir y percibir”*. Tanto los padres como las madres tuvieron sus estados del Yo Padre, Adulto y Niño, por tanto transmitieron al individuo mensajes del Guion desde los tres estados del Yo.

Massó (2007) menciona que en la base del guion de una persona están los mensajes enviados por el Niño de los papás al Niño del hijo que reflejan los sentimientos profundos que los padres albergan respecto a su hijo. De igual modo otros sentimientos predominantes en el Niño de los papás, sean positivos o negativos con relación a los demás y al mundo también pueden ser transmitidos al Niño del hijo.

Berne (1994) en su libro *¿Qué dice Usted Después de decir “Hola”?* menciona que la programación del guion sucede durante los dos primeros años en la vida de una persona, el niño es programado principalmente por su madre y le llama el *“Protocolo fundamental”* (experiencias dramáticas originales sobre las que se basa el guion). Se efectúa durante el periodo de lactancia a través de breves ceremonias entre el niño y su madre que más tarde pueden convertirse en complicados dramas, por ejemplo *“Todavía no es la hora de alimentarte”*, *“Apresúrate que tengo cosas que hacer”*, *“El que muere no merece ser alimentado”*, *“Eres un chico malo”*, *“Nunca tienes bastante”*, *“Tomate el tiempo que quieras”* o pueden ser *“Momentos dorados de amor, contento y arrullo”*. A los dos o tres años el escenario del condicionamiento puede darse en el cuarto de baño cuyos

momentos son ligeramente más complicados, ejemplos *“Si no lo haces te daré aceite de ricino”, “El tubo de la lavativa está listo”, “Aquí tienes tu laxante”, “Cantaré mientras lo haces”, “Inténtalo, eres un buen chico”*.

Los ejemplos arriba citados son las formas de cómo se le inculca a la persona la sensación de encontrarse bien o mal asumiendo una posición básica desde la cual lleva a cabo sus juegos y su guion. Las posiciones son universales en el sentido que toda persona es amamantada en el pecho o en el biberón de su madre y ahí recibe una gran cantidad de mensajes, más tarde la educación los refuerza donde sea que la persona se desarrolle.

Otros elementos que se distingue en el guion son *los requerimientos, las órdenes o prescripciones, el programa o modelo técnico, la matriz (o esquema) del argumento y la decisión*, de (Chandenson y Lancestre 2001) se tomó el siguiente resumen:

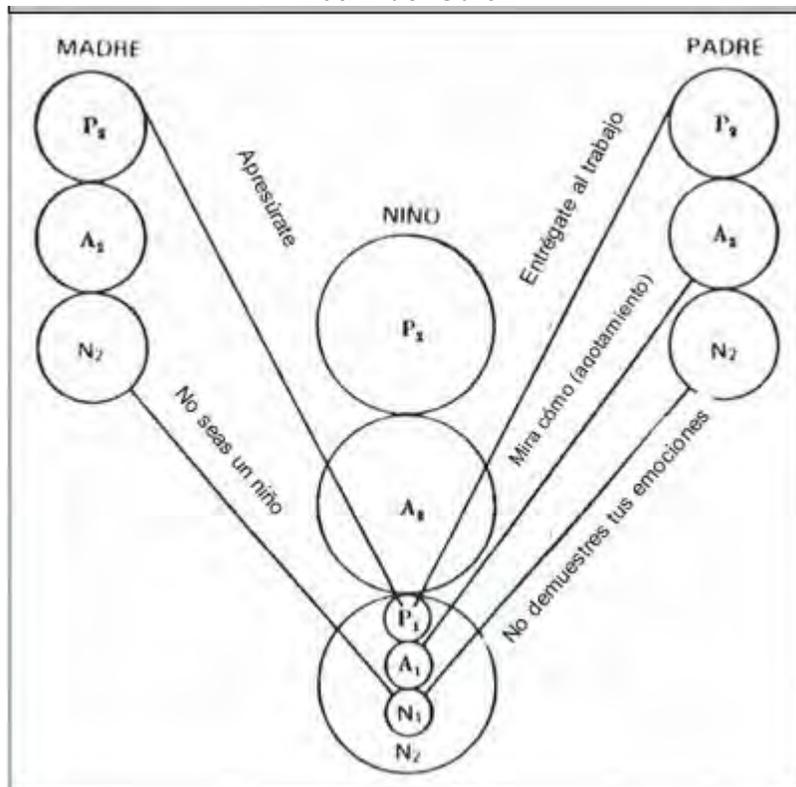
- *Los requerimientos.* Son las prohibiciones al comportamiento espontáneo del niño que provienen del Niño del padre. Reflejan los temores de los progenitores respecto a no hacer dichosos a sus hijos, sus deseos de verlos realizar las aspiraciones que ellos no pudieron alcanzar. Los mensajes (mandatos) transmitidos son no verbales y se dirigen a la parte más vulnerable del niño, ejemplo *“No existas”, “No seas tú mismo”, “No seas niño”, “No crezcas”, “No tengas éxito”, “No hagas nada”*.
- *Las órdenes o prescripciones.* Emitidas desde el Pc o Pn de los progenitores e indican al niño la manera de construir su vida para adaptarse a sus exigencia. Son generalmente no verbales, ejemplos *“Sé perfecto”, “Sé fuerte”, “Date prisa”, “Complace y esfuérzate o inténtalo una vez más”*.
- *El programa o modelo técnico.* Responde a la pregunta ¿Cómo hacer? El ser humano generalmente realiza las cosas para algún otro, en particular para sus progenitores. En este sentido, la madre es quien dice a su hijo varón lo que debe hacer y su padre le dice cómo lograrlo; para la hija el proceso es inverso.
- *La matriz (o esquema) del argumento.* Los mensajes recibidos por el sujeto sean felices, agradables o de desdicha y tristeza se registraron en sus propios estados del

Yo, a partir de la comprensión de estos aspectos Steiner desarrolló lo que hoy se conoce como *Matriz del Guion* (ver figura 13) que permite visualizar de forma rápida, tanto los materiales que configuran el guion, como la vía transaccional, origen y destino de tales materiales.

- *Estructuralmente e históricamente.* Es el **N1** del niño el que recibe los primeros requerimientos de los **N2** de los padres (mensajes no verbales).
- *La decisión.* A partir de estas influencias contradictorias el niño va a tomar una decisión que le permita integrar las restricciones y sentidas y satisfacer sus anhelos y deseos propios y decidirá lo que llegará a ser. Esta decisión va a incidir sobre el tipo de vida que la persona elige o plan de vida en el que el niño es director de escena, actor principal, guionista, tramoyista, etc. Semejante a una obra de teatro o cine donde se hará la representación de la película o cuento de hadas.

Chandenson y Lancestre (2001) ofrecen la matriz del guion que se muestra en el diagrama 13.

Diagrama 13.
Matriz del Guion



P1 del niño es el que recibe los mensajes restrictivos o prescripciones de **P2** de los padres “*¡Vamos, sigue!, intenta tener una nota mejor en matemáticas la próxima vez*”.

Es el **A1** o “*Pequeño Profesor*” quien adopta la *decisión* de considerar las directrices y prohibiciones de los padres, sus deseos y anhelos.

4.7.4 El guion en la vida adulta

De acuerdo a Stewart y Joines (2011) las personas mayores a veces re-actúan las estrategias con las que decidieron vivir cuando eran niños, es decir, responden a la realidad del aquí-y-ahora como si fuera el mundo que imaginaron en sus decisiones tempranas, cuando esto sucede se dice *que se está en el guion*. La razón principal para no dejar esas decisiones infantiles es porque se está esperando resolver el problema básico que se plantearon en la infancia. Por la razón expuesta, los adultos mayores, frecuentemente reaccionan como cuando fueron niños.

4.7.5 Las decisiones del guion

De acuerdo a Steiner (1998) el Guion *es el resultado de una decisión prematura y forzada, ya que ha sido tomada bajo presión en una edad muy joven*. Con esto se refiere a que el niño toma una decisión cuando sus deseos innatos de protección no se cumplen como él necesita y se ve forzado a tomar una decisión que lo obliga a renunciar a sus derechos de nacimiento (a estar bien) y lo hace reajustando sus esperanzas y deseos para encajar en una determinada situación. La decisión es un proceso trascendental en el desarrollo de los guiones.

De acuerdo con Stewart y Joines (2011) es el niño quien *decide* qué hacer con los mandatos que recibe. Un niño puede aceptar un mandato tal y como le llega. Otro puede modificarlo de forma ingeniosa para reducir su impacto. Otro puede incluso simplemente negarse a aceptarlo.

4.7.6 Patrones del proceso del guion de vida

Stewart y Joines (2011) mencionan que existen seis patrones del proceso del Guion que se muestran en la tabla 7, cada uno tiene su propio tema, describiendo la manera en la cual la persona vive su guion a lo largo del tiempo, uno de los patrones es predominante y algunas veces se presenta la combinación de dos. Por ejemplo cuando una persona combina los guiones *Hasta* y *Nunca* seguirá la creencia “*no puedo divertirme hasta que no haya acabado mi trabajo. Pero nunca acabo mi trabajo. Por tanto nunca puedo divertirme*”.

Tabla 7.
Seis patrones del proceso del Guion

Guiones	Lema en la Vida
1. Hasta	<i>Me puedo divertir hasta... Algo bueno puede suceder hasta... La vida comienza a los cuarenta Después de jubilarme, podré viajar Mi recompensa está en el otro mundo</i>
2. Después	<i>Puedo divertirme hoy, pero tendré que pagar por ello mañana ¡Esta fiesta es genial! Pero, amigo mío, qué dolor de cabeza voy a tener por la mañana. Una vez que te casas, la vida es solamente una tanda de obligaciones</i>
3. Nunca	<i>Nunca podré conseguir lo que más deseo Nunca me sale nada bien</i>
4. Siempre	<i>¿Por qué siempre me pasa a mí esto?</i>
5. Casi	<i>¡Casi lo consigo esta vez!</i>
6. Final abierto	<i>Una vez que llegue a un cierto momento en el tiempo, no sabré qué hacer conmigo mismo después.</i>

4.7.7 Mensajes del guion

De acuerdo a Stewart y Joines (2011) los mensajes del Guion provienen fundamentalmente de los padres del niño. Los mensajes del Guion pueden transmitirse de forma verbal, no-verbal o de ambas maneras combinadas y pueden contener elementos de *modelado*. Los mensajes del Guion verbales pueden transmitirse en forma de *mandatos* o *atribuciones*.

4.7.7.1 Mandatos

Steiner (1998) define que el *mandato* o “*sentencia*” en el lenguaje de los cuentos de hadas, significa prohibición o inhibición en el comportamiento del niño. Siempre es la

negación de una actividad. El mandato refleja los temores, el enojo y los deseos del Niño en el padre o madre (Np o Nm). Algunos mandatos sólo afectan a una pequeña parte del comportamiento, tales como “no cantes”, “no rías tan alto” o “no comas tantos caramelos”. Otras son extremadamente amplias como “no seas feliz”, o “no hagas nada”. La intensidad de los mandatos varía en proporción a las consecuencias de la desobediencia. Así pues, el mandato de “no seas feliz” puede ser muy intenso. La zona del comportamiento que el mandato restringe depende del enfoque de la madre bruja o el padre ogro y en tal caso el mandato podría ser “no pienses”, “no disfrutes del sexo”, “no muestres enojo”, “no seas sano”, “no aceptes caricias”, “no rechaces caricias” o “no acaricies”. En cuanto a la maldad algunos mandatos tienen efectos destructivos de largo alcance mientras que otros no.

Bob y Mary Goulding (1975) en sus trabajos como terapeutas descubrieron que había doce temas que aparecían como mandatos una y otra vez en la base de las decisiones negativas tempranas de las personas y señaló doce mandatos que se muestran en la tabla 8:

**Tabla 8.
Los doce Mandatos**

MANDATO	¿COMO SE TRANSMITEN?
1. <i>No seas o No existas</i>	Estos pueden estar dados directa y abiertamente, con un real o tentativo asesinato o abandono.
2. <i>No seas tú mismo (del sexo que eres)</i>	Cuando los padres valoran más al sexo opuesto, el niño puede decidir aceptar al otro con mejores evaluaciones.
3. <i>No seas niño</i>	Este mandato con frecuencia se da al hijo mayor, quien se supone sea el responsable de los niños menores.
4. <i>No crezcas</i>	No crezcas más allá de la infancia: Eres demasiado joven para para hacer tal o cual cosa.
5. <i>No hagas</i>	Este mandato es dado por el Niño celoso de un padre y que significa: “si eres más exitoso y talentoso, bello o inteligente que yo, no te amaré”.
6. <i>No (no hagas nada)</i>	Este mandato es dado por el padre asustado: “No hagas nada porque cualquier cosa que hagas puede conducir al desastre”.
7. <i>No seas importante</i>	Con frecuencia, la decisión es no ser importante en un área particular, por ejemplo puede ser importante en el trabajo, pero no serlo en casa y viceversa.
8. <i>No pertenezcas</i>	Puede ser una decisión familiar, diciendo: “nosotros no pertenecemos a esta comunidad sólo nos pertenecemos uno al otro”.
9. <i>No estés cerca</i>	Este mandato puede ser dado por padres que no se acercan físicamente, o que alejan a un niño de su lado.
10. <i>No estés bien (No estés sano)</i>	Algunas personas enfermas provienen de familias enfermas, el mandato es “si estás sana, tendremos que darnos cuenta de nuestra falta de sanidad”. Sucede también que las personas se enferman para recibir una buena dosis de caricias de sus familiares durante las enfermedades. En la niñez decidieron estar enfermos para recibir caricias.
11. <i>No pienses</i>	Acerca de x tema prohibido, No pienses lo que tú piensa, piensa lo que yo pienso.
12. <i>No sientas</i>	No sientas enojo, locura, tristeza, alegría, etc. No sientas lo que tú sientes, siente lo que yo siento.

4.7.7.2 Las atribuciones

Las Atribuciones son definidas por Steiner (1998) como una forma de control que dicen al niño lo que debe hacer, y los mandatos le dicen lo que no debe hacer para congratularse con los padres. Al igual que las maldiciones, frecuentemente, las atribuciones parentales se introducen justo en el momento de nacer, en la vida de la persona, por ejemplo, a menudo los padres predicen que cierto niño va a ser sano, enfermizo, listo, estúpido, afortunado o desgraciado. Las personas adultas se caracterizan por creer que su estado es producto del destino y no de la predicción parental. Por regla general, es probable que el comportamiento que se espera se realice simplemente porque así se esperaba, por ejemplo, *se espera que sea ordenado y meticuloso*.

4.7.7.3 El Permiso

Otro punto relevante en el análisis de los guiones de vida es el *Permiso*. Como se mencionó en el punto 4.1.9 Steiner (1998) habla de *Permiso, Protección y Potencia* como estrategias utilizadas generalmente en el consultorio de un analista de guiones.

Para Berne (1998) el *permiso* significa primero una licencia para abandonar la conducta que el Adulto quiere abandonar, o una liberación de una conducta negativa. Segundo la *potencia* para hacer frente a la situación. “Si” y “pero” no significan potencia para un Niño. Todo permiso que contenga un “si” en forma de condición o de amenaza es inútil, y sí está condicionado, atenuado o reducido por un “pero” también es inútil. Tercero la *protección* significa que, durante esta fase, el paciente puede contar con que el terapeuta ejercerá de nuevo su potencia en caso de necesidad. Su poder protector reside tanto en el timbre de su voz como en lo que dice y la forma como lo dice.

Para Berne (1998) el concepto de ***Permiso*** es una transacción mediante la cual la persona en su infancia recibió una Orden del Padre al Niño, por lo tanto para contradecir esa orden dada se requiere que la persona tenga un “permiso”. Por ejemplo en el caso

de una persona dependiente del alcohol para que deje de hacerlo requiere de un “permiso” para que se reconecte con su parte original libre del Guion, el yo Niño Natural requiere del Permiso del Adulto de la persona para que resuelva su problema y deje de depender. Es indispensable que en el Permiso se involucre el Adulto, si el mensaje de Adulto a Adulto no se recibe y se acepta el Permiso no funcionará. Teóricamente el “*dependiente*” tiene Órdenes de cumplir o depender, y necesita Permiso para dejar de hacerlo.

También para Massó (2007) los permisos son transacciones que revelan una capacidad que explorar, o posibilidad de acción, que tiene el destinatario, y cita:

“Los permisos, dice Berne, son una elección libre. No crean problemas, puesto que no llevan ligada ninguna coacción. Son como una licencia que puede usarse o no, según los deseos y circunstancias del receptor. Él considera que los permisos más importantes se refieren a amar, cambiar y actuar correctamente”.

De acuerdo a Berne (1994) la mayor parte de la programación es negativa, es decir, todos los padres llenan las cabezas de sus hijos con restricciones. Pero también les dan “*permisos*” que no crean problemas al niño porque no llevan ligada ninguna coacción. El *permiso* es definido como *una licencia paterna para actuar con autonomía o libertad para desobedecer un requerimiento paterno*. Señala también que hay permisos positivos y negativos. En un permiso positivo, o licencia “¡Déjalo solo!” significa “¡Déjalo hacerlo!”. Esto pone fin al requerimiento. En un permiso negativo, o liberación externa, significa “¡Deja de empujarlo a hacerlo!” esto pone fin a la provocación. Algunos permisos pueden considerarse de las dos maneras.

Uno de los permisos más importantes es la licencia para dejar de actuar estúpidamente y empezar a pensar. Muchos adultos mayores no han tenido un solo pensamiento independiente desde la primera infancia, y han olvidado completamente la sensación de pensar, o incluso lo que significa el pensamiento. Sin embargo, con un permiso dado en el momento oportuno son capaces de conseguirlo, y están encantados cuando dicen en

voz alta, a sus sesenta y cinco o setenta años, lo que tal vez sea la primera observación inteligente de su vida adulta.

De acuerdo a Steiner (1998) cada Orden del Guion requiere un Permiso por separado, por ejemplo el “Permiso para pedir caricias de la gente”, “Permiso para bailar”, “Permiso para tocar a otros”, “Permiso para ser sexy”, “Permiso para imponerse” y otros.

Allen y Allen (1991, citado en Massó 2007) consideran que *“los permisos emanan del contexto familiar entero y no tanto provienen de una sola persona. A veces, son inducidos por alguna cualidad específica del propio niño..., y otras hay que considerarlos como fruto del ajuste mutuo entre el niño y sus cuidadores.*

Boyce (1980, citado en Massó 2007) enumera doce permisos que se muestran en la tabla 9:

Tabla 9.
Los doce permisos

1. Es bueno que existas frente al mandato No vivas.	7. Puedes decidir , a fin de evitar los estados de confusión e inoperancia o la pasividad psicológica.
2. Puedes actuar por ti mismo en vez de Haz sólo lo que a mí me gusta o compláceme.	8. Puedes amar a los demás , desde la mera relación social a la intimidad, sin sentir obligación, ni exigencia de experimentar ese sentimiento.
3. Puedes ser humano , para aceptar errores y aciertos, en lugar de Sé perfecto.	9. Puedes cambiar , de proyectos, de planes, de amistades, de gustos, para evitar esfuerzos inútiles o desproporcionados, con el empeño de conseguir una meta excesiva o imposible.
4. Puedes amarte a ti mismo , física, mental y espiritualmente, para evitar la desesperanza y mantener el vínculo con la vida.	10. Puedes ser distinto a los demás , porque no es necesaria la imitación infantil, ni amoldarse a todo lo preestablecido, ni vivir al unísono con todos los estereotipos ajenos.
5. Puedes crecer , esto es aprender de ti mismo y de quienes te rodean.	11. Puedes ser solidario , ayudando a alguna persona del entorno inmediato, a la naturaleza que nos rodea, según las posibilidades reales.
6. Puedes pensar por ti mismo , porque hay libertad para configurar la ideología personal, indagar y obtener conclusiones propias.	12. Puedes confiar en tus creencias. No es necesario que sigas las de otros.

4.8 El Miniguion

El Miniguion o Miniargumento es definido por Kahler y Capers (1977) como una secuencia de conductas ocurrida en cuestión de minutos o segundos que resulta en un reforzamiento de patrones de vida a través de cinco impulsores que son las

manifestaciones funcionales de contraguiones no-OK (estructural) que reflejan una posición de *Bienestar condicional*.

El término *Conraguion* se refiere al conjunto de decisiones realizadas por el niño de acuerdo con los contramandatos. El término *Contramandato* se refiere a los mensajes del guion emitidos desde el Padre del padre y almacenados en el Padre del niño.

El Mini Guion establece y revela cómo y por qué mecanismo o procedimiento en el espacio de uno a siete segundos varias veces al día reforzamos nuestro argumento personal, validamos y consolidamos nuestras creencias sobre nosotros mismos y los demás (la dinámica del miniguion es interna) confirmando e impulsando el guion Opi (2015).

Para Opi (2015) el *Miniguion* tiene su origen en los mensajes o mandatos condicionados que impulsan a la persona hacia una actitud y conducta determinada frente a la vida. El guion determina *qué* es lo que la persona hará a lo largo de la vida, en qué trabajará, con quién se casará, será un perdedor o un triunfador. El Miniguion determina *cómo* lo hará.

4.8.1 Los Impulsores

Stewart y Joines (2011) proporcionan una descripción de los cinco *impulsores*, que se corresponden con cinco antídotos llamados *permisos*, y las palabras que utiliza que resultan estar relacionados de manera particular con los seis tipos de procesos del Guion arriba citados. Se muestran en la Tabla 10:

Tabla 10.
Los cinco Impulsores que se corresponden con cinco Permisos.

Impulsor	Palabras que utiliza	Antídoto llamado Permiso
1. Sé perfecto	Como si fuera, probablemente, posiblemente, ciertamente, completamente, como se pudiera pensar, como hemos visto	Eres suficientemente bueno tal y como eres.
2. Complace a los otros	¿De acuerdo? ¿Ummm? ¿Estás de acuerdo? ¿Algo como...? ¿Algún tipo de...?	Agrédate a ti mismo.
3. Esfuérzate	"Lo que estoy intentando decirte es..." "Intentaré hacer lo que acordamos".	Sé abierto y expresa tus necesidades.
4. Sé fuerte	"Me estás enfadando" "Este libro me aburre" "Su actitud me forzó a defenderme"	Hazlo.
5. Date prisa	Corre, rápido, vamos, ponte en marcha, no hay tiempo para...	Tómate tu tiempo.

4.8.2 Los descuentos, descalificaciones y/o desvalorizaciones

Stewart y Joines (2011) mencionan que en el proceso de vivir de una persona se presentan problemas continuamente por lo se requiere tomar una decisión de entre dos opciones, en la primera se puede usar la del pensamiento, sentimiento y acción del adulto, en la segunda entrar en el guion. Si se entra en el guion la persona comienza a percibir el mundo de manera que éste se ajuste a las decisiones que se tomaron cuando fue niño, es decir, confiar en una "solución mágica" que ofrece el guion o bien realizar acciones para solucionar el problema de acuerdo a la situación real del "aquí-y-ahora". Entrar en el guion es ignorar información sobre la realidad, es *descontar* las opciones que se tienen como persona adulto, opciones que no se tuvieron cuando se era niño pequeño.

Los *descuentos* son definidos por Stewart y Joines (2011) como el hecho de *ignorar inconscientemente información relevante para la solución del problema*. Mencionan cuatro tipos de conductas pasivas que indican que la persona está descontando:

1. *No hacer nada*. La persona Descuenta su habilidad de hacer algo sobre una situación.
2. *Sobreadaptación*. La persona Descuenta su habilidad para elegir sus propias opciones siguiendo las opciones de otros.

3. *Agitación*. La persona descuenta su habilidad para actuar en la resolución de un problema dirigiendo su energía a la actividad agitada en lugar de la acción para solucionar.
4. *Incapacidad o violencia*. La persona de alguna manera se inutiliza a sí misma descontando su propia habilidad para solucionar un problema esperando que otra persona lo resuelva.

De acuerdo a Schiff y Schiff (1971; citados en Friedlander 2007) el descuento es la manifestación funcional de una contaminación o una exclusión. La persona que practica el descuento cree, o actúa como si creyera que sus sentimientos acerca de lo que alguien ha hecho, o ha sentido son más significativos que lo que esta persona realmente ha dicho, hecho o sentido.

Steiner (1998) define a los *descuentos* como una *transacción cruzada en la que el descontado emite un estímulo desde su estado del yo Adulto al Adulto de otra persona, y esa persona responde desde su Padre o Niño*. El descuento tiene por objeto disminuir la capacidad de raciocinio en una persona, los descuentos enloquecen a la gente y en un conflicto están relacionados con el sentimiento de ser incapaz de pensar o ser estúpido. Distingue varios tipos o formas de descuento tales como los *descuentos de la intuición*, los *descuentos de las emociones personales*, los *descuentos de la racionalidad*, *la mentira*.

Para Massó (2007) son transacciones que restan valor a la persona, bien sea porque le recuerdan sus fracasos, bien porque devalúan su esfuerzo, bien porque menguan sus capacidades y posibilidad de desarrollo futuro. Expresiones del tipo “*eres una bestia...*”, “*¡qué asco de hijo!...*”, “*no hay quien te dome...*”, “*vas a ser nuestra perdición...*” y otros que puede marcar procesos psicológicos desafortunados, en los que la violencia indomable de la persona será fuente de innumerables Juegos de Poder.

Cuando se es niño se escuchan frases que fueron un tipo de descuento, descalificación y/o desvalorización tales como “*cállate, no te metas en la conversación de los adultos*”,

“eres un metiche”, “eres un tonto”, “no sabes lo que estás diciendo”, “calladita te ves más bonita”, “no sirves para nada”; los apodosos son otro tipo de descuento. Tales expresiones se asimilan, van a formar parte del repertorio que se transmitirá, se repetirá, se recordará y se usará en diversas circunstancias.

En el caso de los adultos mayores los descuentos son también a través de frases despectivas como por ejemplo “ya estás vieja/o”, “camina rápido”, “ya cámbiale, siempre dices lo mismo”, “pareces disco rayado”, “ya vas a empezar”, “ruco”, “anciano”, “vejete”, y otras. Del mismo modo, existen descuentos en acciones hacia el adulto mayor: ignorándolo, tomando decisiones por ellos, despojándole de sus bienes, entre otros.

4.8.3 La Simbiosis

La Simbiosis es otro tipo de descuento o descalificación que de acuerdo a Schiff y Schiff (1974) todos los juegos que se desarrollan a raíz de una relación simbiótica no resuelta tienen su origen en la “descalificación” como mecanismo y la *grandiosidad* como justificación. La *grandiosidad* provee la descalificación de la *Simbiosis*.

El término “descalificación” se refiere a la manifestación funcional de una contaminación o de una exclusión. La persona que descalifica cree o actúa como si creyera que sus sentimientos acerca de lo que alguien más dijo, hizo o sintió son más significativos que lo que la persona en realidad dijo, hizo o sintió. No utiliza información apropiada de la realidad, señalan cuatro maneras para *descalificar*.

1. *Descalificar el problema*
2. *Descalificar la importancia del problema*
3. *Descalificar la posibilidad de solución del problema*
4. *Descalificar a la persona*

En la teoría de Schiff citada en Stewart y Joines (2007 P: 221) se dice que ocurre una *simbiosis* cuando *dos o más individuos se comportan como si formaran una sola persona*.

En una relación de este tipo las personas involucradas no utilizarán la dotación entera de los estados del yo. Lo que ocurrirá es que uno de ellos excluirá al Niño y empleará únicamente el **P**adre y el **A**dulto.

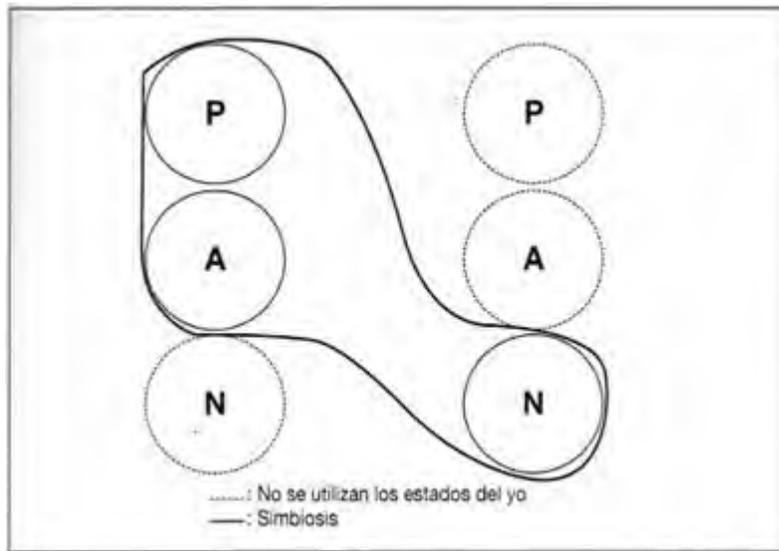
Una vez que se establece la simbiosis, los participantes se *sienten* cómodos. Existe la sensación de que todos se encuentran en el papel que se supone deben estar. No obstante esa comodidad se adquiere a un precio pues las personas en simbiosis excluyen áreas enteras de sus propios recursos como adulto. Todos los juegos nacen y se desarrollan a partir de las relaciones simbióticas no resueltas.

En los Juegos de la Vida esta simbiosis se vive frecuentemente en aquellas situaciones de codependencia, por ejemplo, de padres a hijos donde los hijos siendo adultos con edad avanzada siguen dependiendo de los padres, muchas veces no sólo viviendo en la casa paterna sino económicamente, ya sea que regresen porque se han divorciado o porque simplemente no desean trabajar. En estas circunstancias el adulto mayor se encuentra frágil y sin saber cómo poner límites.

Noriega (2013) menciona que la codependencia en su esencia se presenta como un problema de desarrollo incompleto de la identidad, donde a la persona le resulta difícil diferenciar lo que cree, piensa y siente, de lo que creen, piensan y sienten las otras personas con quienes establecen relaciones simbióticas. Es decir, la persona codependiente asume que el otro piensa y siente lo mismo que ella, sintiéndose sorprendida y traicionada cuando se da cuenta de que no es así sino que fue tan sólo el producto de sus propias fantasías de intimidad. La persona codependiente también tiende a establecer relaciones simbióticas con sus hijos, padres, hermanos, amigos y con la sociedad en general porque funciona como una persona incompleta que tiende a buscar su complemento en el otro.

Stewart y Joines (2011) ofrecen un diagrama de la Simbiosis, se muestra en el siguiente diagrama:

Diagrama 14.
Simbiosis



4.9 Emociones auténticas y rebusques (emociones desagradables)

Entender la naturaleza y la función de las emociones desagradables es de suma importancia ya que estas juegan un papel central en cómo las personas viven sus guiones. El valioso aporte de Berne al diferenciar las emociones auténticas de los “rebusques” modifica mucho el enfoque tradicional de la psicoterapia.

El término “rebusque” significa poder volver a sentir una emoción. El individuo que aprendió a sentir un “rebusque” que le suministra sus caricias y mantiene vigente su marco de referencia, *re-busca* (busca una u otra vez) para poder sentir esa emoción para esos fines. Para eso siempre debe estar presente alguna *Descalificación*, alguna distorsión de la realidad que justifique el “rebusque”. Para eso procura inconscientemente “enganchar” a alguien en transacciones donde termine justificando esa emoción falsa, ya sea de culpa, resentimiento, ansiedad y otra (Kertész, 2003).

Cualquier estímulo ya sea externo (medio ambiente) o interno (mente o cuerpo) genera en el individuo una emoción que lo va a llevar a tener determinada conducta. Son cinco

y cada una expresa un estado de ánimo como Alegría o Placer / Felicidad, Afecto / Amor, Miedo / Temor, Rabia /Ira y Tristeza.

Cuando niños nos dijeron qué hacer, cómo pensar, qué sentir, qué decir. Aprendimos a no expresar sentimientos, a evadir, a no enfrentar, el resultado de lo que ahora somos han sido las decisiones que hicimos. Aprendimos a no sentir, a no llorar, a estar tristes, con miedo ya que si se mostraban estos sentimientos te regañaban o incluso te ignoraban.

La tabla 11 muestra algunas de las emociones sustitutivas o desagradables que suelen taparse con una emoción auténtica:

**Tabla 11 .
Emociones sustitutivas o desagradables**

Falsa alegría	Falsa rabia
Falso afecto	Resentimiento
Falso miedo (fobias)	Celos
Ansiedad o angustia	Rivalidad
Culpa	Sadismo, saña
Inadecuación	Triunfo maligno
Confusión	Depresión
Vergüenza	Melancolía

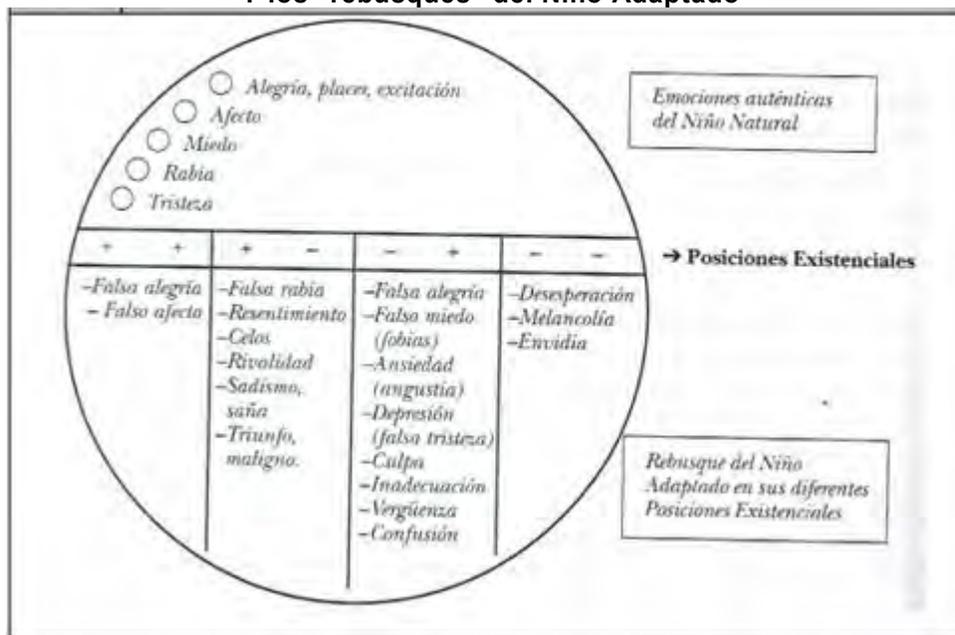
Stewart y Joines (2011) señalan que la importancia de los sentimientos desagradables en el mecanismo del guion radica en la manera en que los niños aprenden a utilizar esos sentimientos como una forma de satisfacer las necesidades en sus familias. Cada familia tiene su propio abanico restringido de sentimientos permitidos y una variedad más amplia de sentimientos que se prohíben. Cuando se es niño se descubre qué emoción se facilita para obtener lo que se desea, por ejemplo para conseguir el reconocimiento por parte de sus padres, para conseguir las caricias que necesita, de manera que si obtiene lo que necesita a través de la estrategia utilizada la repetirá una y otra vez. El niño anota “Si tengo miedo y lo demuestro no obtengo lo que quiero”. Lo más probable es que probará una gran variedad de sentimientos día tras día como respuesta a situaciones de estrés (tristeza, alegría, agresividad, confusión y otras) hasta obtener la mejor respuesta.

En los juegos se involucran una gran cantidad de emociones, cada juego tiene un truco, un chantaje, etc., por lo que al jugar se pretende obtener un beneficio. Por ejemplo en una familia machista los hombres no podrán mostrar tristeza, no podrán llorar, entonces cada vez que están tristes se mostraran irritables, gruñones, la han cambiado o encubierto con una rabia falsa.

En 1998 Steiner señaló que *la educación emocional es una parte fundamental de las capacidades personales.*

Kertész (2003) propone un diagrama donde representa las emociones Naturales o Auténticas del Niño Natural y los “rebusques” del Niño Adaptado, clasificando éstas en las diferentes Posiciones Existenciales, se muestran en el diagrama 15.

Diagrama 15.
Emociones naturales o auténticas del Niño Natural
Y los "rebusques" del Niño Adaptado



4.9.1 Los Cupones

Los “cupones” psicológicos se refieren a las emociones desagradables que se experimentan y que no se expresan en el momento de un conflicto, de manera que se

guardan o se acumulan para ser utilizadas en otro momento. Se llaman así porque se utilizan de la misma manera que esos puntos que se acumulan a través de un “monedero electrónico” que actualmente las tiendas departamentales muy conocidas dan como regalo, o los “puntos premia” que proporcionan los bancos y que se canjean o se cambian por artículos y/o servicios cuando se han acumulado los suficientes.

De acuerdo a Berne (1994) Los cupones psicológicos son la moneda de los “trucos” conciliatorios como enojo, culpabilidad, impotencia, furia, miedos y otros. Estos sentimientos reprimidos se convierten en truco cuando la persona aprende a explotarlos y a jugar a juegos para coleccionar puntos lo más posible. Por ejemplo, mucho enojo “justificado” de las personas mayores pertenece a esta categoría y es generalmente el saldo de los juegos *“Ya te tengo, hijo de perra”*. El objeto de coleccionar cupones es convertirlos en un saldo o desenlace del guion.

Ante la acumulación de sentimientos negativos reprimidos y justificados, por ejemplo, mucho enojo que se ubican en el Niño de las personas (no importando su edad cronológica) esperará a que alguien haga algo que justifique su manifestación a través de una rabieta, un reclamo, etc. Por ejemplo las discusiones conyugales, que generalmente empiezan a propósito de un problema real o no, será la ocasión para canjear sus cupones acumulados. Algunas personas repasan sus heridas y enojos cada noche antes de irse a dormir o cuando están aburridas, de mal humor y cualquier incidente podrá autorizar la explosión de alguna manifestación emocional dramática llamada juego.

4.10 Teoría de los Juegos Psicológicos

En 1964 Berne desarrolló la teoría de los “Juegos Psicológicos” considerados como el sexto instrumento del A.T. que implica relaciones entre los individuos, cercanas, repetidas una y otra vez y que terminan en una ganancia precisa, espúrea, también llamada pseudoventaja donde se trata de recibir caricias aparentemente positivas. Sobre la base de las transacciones surgen los juegos psicológicos (Sáez, 2001).

Berne señala que el individuo desde que nace se le enseña la manera de comportarse, de pensar, sentir y percibir. Se le enseña qué juegos debe jugar y cómo jugarlos, también se le enseñan procedimientos, rituales y pasatiempos apropiados a su posición en el ambiente social a que pertenecen. Este proceso educacional recibido en la niñez y denominado “juego” acompaña al individuo toda la vida.

La teoría se refiere a la “comunicación” doble que establecen las personas, cuando dicen una cosa y en realidad pretenden comunicar algo diferente que ocultan a través de un estímulo ulterior (psicológico), tramposo y deshonesto.

Los juegos psicológicos son la base de los conflictos en las relaciones interpersonales, son inconscientes, se aprendieron en la niñez, se repiten una y otra vez como patrones de comportamientos. La intención inconsciente de los juegos psicológicos es la de resolver asuntos pendientes del pasado.

Las personas entran en los juegos psicológicos generalmente a través de los roles de *Perseguidor, Salvador o Víctima* denominado Triángulo Dramático, sin que el estado del yo *Adulto* tome consciencia del papel que está representando.

A través de los juegos psicológicos las personas viven sus *guiones de vida*. Un guion, es un plan de vida inconsciente decidido generalmente en la infancia y reforzado en la vida adulta, se ubica en alguno de los estados del yo *Niño*, o bien puede ser un guion aprendido de alguna figura paterna (padres o abuelos) el cual radicada en alguno de los estados del yo *Padre*. Los *guiones culturales* emanan de la cultura de procedencia y se expresan a través de la forma de pensar, sentir y actuar entre los miembros de una sociedad en particular y se encuentra en el estado del yo *Padre*.

Todo el mundo crece con un guion de vida basado en decisiones tomadas en la primera infancia. Los Juegos son patrones predecibles de comportamiento con resultados específicos que sirven para reforzar estas decisiones tempranas y posiciones existenciales (Edmunds, 2003).

Stuthridge y Sills (2016) mencionan que Berne entendía que los juegos son defensivos, pueden involucrar la repetición o la defensa contra las experiencias tempranas que de una manera u otra limitan la capacidad de la persona para procesar e integrar lo que está sucediendo dentro de sí mismo. Los juegos contienen tanto el nivel más profundo de expectativa racional como la necesidad insatisfecha, y también intentan evitar el dolor de esas primeras experiencias.

Los Juegos Psicológicos que se describirán tienen similitudes con otros juegos (matemáticos, de salón, etc.), comparten una serie de reglas concretas como un comienzo, desarrollo y final con el ajuste de cuentas y beneficios; tienen una distribución de funciones (roles) y casi siempre los juegan los mismos jugadores. Se juegan una y otra vez. En los Juegos Psicológicos pierden todos.

4.10.1 Definición de Juego

Los juegos que hoy nos ocupan son los “Juegos de la Vida”, se definen como formas de comunicación negativa e insana; a través de ellos se busca obtener caricias pero lo que se obtiene son caricias negativas e inadecuadas, impidiendo con ello tener relaciones interpersonales sanas y positivas.

Berne (1994) define *“Un Juego es en una serie de transacciones ulteriores, complementarias, que progresan hacia un resultado previsto y bien definido. Es un conjunto de transacciones recurrentes, frecuentemente prolijas, superficialmente plausibles con una motivación oculta; o en lenguaje familiar, una serie de jugadas con una trampa o truco”*.

4.10.2 Función de los Juegos

Berne (1994) señala que los juegos cumplen una función social de programar el tiempo satisfactoriamente, algunos juegos son urgentemente necesarios para la conservación de la salud de algunos individuos. Debido principalmente a que las personas en la vida

diaria tienen pocas oportunidades de intimidad, especialmente si esta es intensa y que por ello la mayor parte del tiempo se invierte en juegos, de ahí que éstos sean necesarios y deseables.

La característica esencial de un juego es su culminación y ajuste de cuentas. El ajuste de cuentas y el propósito del juego es el de obtener un perdón que es forzado por las disculpas (armando líos y disculpándose después).

4.10.3 Clasificación de los Juegos

Berne (1994) proporciona una clasificación de acuerdo con las situaciones en las cuales ocurren comúnmente, se muestran en la tabla 12. Cabe aclarar que a lo largo del tiempo los analistas de juegos han extendido esta clasificación y seguirá a medida que se descubran otros:

Tabla 12.
Clasificación de los Juegos

<u>Clasificación de Berne (1994)</u>	<u>Clasificación posterior a Berne</u>
1. Juegos de la Vida	8. Juegos de Poder, Steiner (2010) 9. Juegos de Inversión, <u>Edmunds</u> (2003).
2. Juegos Maritales y/o de Pareja	
3. Juegos de Reunión	
4. Juegos Sexuales	
5. Juegos del Hampa	
6. Juegos de Consultorio	
7. Juegos Buenos	

Todos los juegos tienen una importante y probablemente decisiva influencia en los destinos de los jugadores, bajo condiciones sociales corrientes; pero algunos ofrecen más oportunidades que otros en el curso de toda la vida y son más propensos a involucrar a espectadores relativamente inocentes (Berne, 1994).

Los Juegos de la Vida son situaciones de conflicto que se repiten una y otra vez y se convierten en patrones que suelen ser interminables. Los problemas cotidianos llevan a las personas a discutir por cualquier situación o problema y se constituyen como un estilo

de vida e impiden tener relaciones de intimidad, cercanía con diálogos honestos y francos.

En los Juegos de la Vida, se encuentran incluidos “Alcohólico”, “Deudor”, “Patéame”, “Ahora te he cogido, desgraciado”, “Mira lo que me has obligado a hacer”, y sus principales variantes que se funden por un lado con los juegos maritales, y por el otro, con los del hampa; también juegos de consultorio, juegos buenos por mencionar algunos. Actualmente se han descubierto muchísimos más.

Tres aspectos básicos se encuentran en el fundamento de todo juego transaccional y hacen que las transacciones puedan ser consideradas como Juego, Sáez (2001):

- a) Que son transacciones complementarias repetidas (una y otra vez de manera indefinida).
- b) Que se observan características ulteriores u ocultas; hay transacciones que implican estímulos y respuestas visibles y socialmente explicables con doble fondo y algo de trampa.
- c) Que concluyen en “*ganancias*” con lo son las caricias negativas.

El término “*Juego*” en el ámbito de las relaciones interpersonales del individuo no indica diversión, significa drama.

4.10.4 Niveles y/o grados del Juego

Berne consideraba que este tipo de programación es una forma de estructurar el tiempo de manera inadecuada, que resulta grave y hasta puede terminar en la muerte del jugador y se pueden desarrollar en tres niveles o grados de juego. Cada nivel o grado de juego representa diferentes grados de reflexión y habilidades para simbolizar la experiencia en el momento, Stuthridge y Sills (Pp. 185-208 citado en Erskine, 2016).

- a) *Juegos de primer grado*: son socialmente aceptables, ejemplo “*Sí, entiendo, pero...*”. Estos juegos pueden ser jugados abiertamente en público sin vergüenza.
- b) *Juegos de segundo grado*: no se daña de manera permanente e irreparable (pérdida de trabajo, divorcios, amistades rotas, relaciones interpersonales disfuncionales).
- c) *Juegos de tercer grado o juegos de manos duras*: son aquellos cuyo beneficio ocasiona daño irreparable (cárcel, manicomio, hospital, suicidio).

Los juegos de primer grado son más propensos a involucrar significados que hemos conocido pero preferirían no hacerlo, mientras que los juegos de segundo y tercer grado pueden involucrar significados que intentamos reprimir o nunca hemos conocido. Cada grado incluye los dos niveles de conversación definidos por Berne como un intercambio de transacciones ulteriores.

Las transacciones ulteriores contienen importantes incongruencias entre los mensajes de nivel social y psicológico. De acuerdo con la tercera regla de comunicación de Berne (1966, p. 227) el resultado de una transacción ulterior se determina a nivel psicológico. Así, la transacción no verbal induce el efecto no deseado en la otra persona. Esta “acción” se convierte en un sustituto del pensamiento y el sentimiento, Stuthridge y Sills, (Pp. 185-208 citado en Erskine 2016).

Un ejemplo de los juegos y sus niveles de gravedad se tiene en la situación que presentó una adulta mayor del Grupo VIDA durante el desarrollo del programa.

J: Tengo una hija que tiene 25 años que estudia medicina y cursa un trastorno de depresión, quiero saber cómo puedo ayudarla, yo también estoy deprimida, soy médico retirada desde hace 5 años, trabajaba en una clínica del IMSS en el área de emergencia, fue acusada de negligencia médica de una persona que murió, yo la atendí, la paciente me refirió que había sido atendida por el médico familiar, su reclamó era que éste no le había dado incapacidad para presentarla en su trabajo, revisé lo que mi colega le había recetado y me concreté a darle la incapacidad al tercer día a la persona le dio un ataque cardíaco y murió, dado que yo fui la última médico que la atendió se me acusó de negligencia médica. Hubo un juicio por este evento y resulte responsable, me retiraron la licencia por dos años. Esta situación trajo muchos problemas familiares que prevalecen a la fecha, no ha retomado la medicina por miedo, me siento fichada, señalada y quiero salir de esta situación. Derivado de este evento mi hija presenta la depresión porque

piensa que al llegar a ejercer la medicina le puede ocurrir lo mismo que a mí. Tengo miedo, me paralizó, no he sido constante, tengo desconfianza, no soluciono, es más cómodo evadir y sentirme triste, darme cuenta que estoy mal me lastima. He acumulado muchos resentimientos. Mi depresión surgió a partir de la situación laboral que viví, siento que he luchado sin apoyo de mi esposo, dice que es mi responsabilidad, su expresión cuando me acusaron fue “ya nos chingaste a todos”, lo cual me ha hecho sentirme culpable sin serlo. Tengo ganas de vivir, quiero perdonar, estoy dejando más libertad a mis hijos porque creo que los he sobreprotegido. Reconozco que tengo una familia disfuncional, mi esposo es el que toma las decisiones y yo las acato para no tener más problemas, no me puedo ir porque no tengo cómo sostenerme y porque quiero impulsar más a mis hijos. Mi hija tiene planes para cuando termine la carrera de medicina, mi otra hija también estudia, mi hijo está en vías de conseguir un empleo, ellos tienen 25, 23 y 21 de edad, respectivamente. Cuando mi esposo y yo discutimos ellos siempre me defienden, él dice que yo no fui la pareja que esperaba y a pesar de lo que dice no puedo romper la dependencia con él, lo acostumbré a que no se ocupara de mis gastos personales como zapatos, ropa, etc. sólo se ocupa del gasto para la comida, no sentía que tuviese que darme para mis cosas, siento que si me dan valgo menos. He aguantado muchas cosas.

Berne representó el proceso de un Juego mediante una fórmula que se cumple con regularidad, se muestra en el diagrama 16:

**Diagrama 16.
La Fórmula de los Juegos**

(CEBO + FLAQUEZA) = ENGANCHE → CAMBIO → CONFUSIÓN → RESULTADO FINAL = NEGATIVO

- 1. Cebo/Carnada:** Es una acción inconsciente y es la Transacción Ulterior que sirve de “estímulo” para el otro jugador, esperando que “pique”
- 2. Flaqueza:** Es el punto débil del interlocutor (con el Adulto excluido)
- 3. Respuesta:** El segundo participante (el que tiene la “flaqueza” responde al Cebo entrando de lleno en el Juego.
- 4. Cambio:** El primer jugador, el que lanzó el Cebo, cambia repentinamente de Estado del Yo, acción que sorprende y confunde al Estado del Yo del segundo jugador.
- 5. Resultado:** Los dos jugadores terminan sintiéndose mal, pero a la vez obtienen un Beneficio Negativo, confirmando algún aspecto negativo de su Guion de vida.

La importancia de lanzar una *carpada o cebo* es que inmediatamente y con gran facilidad se da el enganche (*flaqueza*), y se inicia el juego, los invitados se involucran y el juego puede continuar sin medir las consecuencias y el costo puede ser alto (un divorcio, la cárcel, la muerte, las adicciones, etc.). Al terminar el Juego todos quedan incómodos y el beneficio final de los jugadores es negativo, todos pierden.

4.10.5 Características de los Juegos

La característica principal de los Juegos es que son muy dramáticos y llevan a construir destinos también dramáticos.

Stewart y Joines (2007) distingue cinco características de los juegos:

1. *Son repetitivos*. Cada persona juega su juego favorito una y otra vez. Los demás jugadores y las circunstancias pueden cambiar, pero el patrón de juego permanece igual.
2. *Se juegan sin consciencia del Estado del Yo Adulto*. A pesar del hecho de que la gente repita juegos una y otra vez, pasan por la misma repetición del juego sin darse cuenta de lo que están haciendo.
3. *Siempre acaban con el jugador experimentando sentimientos desagradables o inadecuados* tales como rabia, culpa, resentimiento (ver diagrama de emociones).
4. *Conllevan un intercambio de transacciones ulteriores entre los jugadores*. En todo juego a nivel psicológico sucede algo diferente de lo que parece estar sucediendo a nivel social. La gente suele encontrar a otros con los que sus juegos se entrelazan.
5. *Siempre incluyen un momento de sorpresa o confusión*. En este instante el jugador tiene la sensación de que algo inesperado ha sucedido, se da cuenta que el otro jugador parece haber cambiado de rol.

Ejemplos de juegos comunes en los que se encuentran involucrados los adultos mayores, se puede observar que son situaciones que reflejan las características antes citadas:

M. Ch. Mi hija se separó de su esposo hace seis meses y regresó a vivir a mi casa, me dice que trató de sobrellevar las cosas pero que la insulta mucho y ella responde también con mucha agresión ya tenían demasiados problemas, veo que no hay buena comunicación tanto de parte de mi hija como del papá de mi nieta, mi hija lo demandó para que la empresa donde él trabaja le depositara la parte que le corresponde por pensión alimenticia, él contrademandó argumentando que mi hija lo acosaba, que no lo dejaba ver a la niña, que le hacía escenas, lo insultaba, ya se llegó al acuerdo que la empresa va a depositarle, esta quincena la empresa no le depositó, entonces por venganza mi hija no le permitió ver a la niña, el empezó a gritar muy enojado. Yo le dije a mi hija “tú tienes tus puntos de vista él igual y quien está saliendo afectada es la niña, la niña no tiene por qué estar pasando esto, la niña está en medio”. Cuando él se lleva a mi nieta los fines de semana la niña lleva sus juguetes, él también le ha comprado algunos pero no le permite llevarlos, entonces la niña llega llorando, llega triste y veo que esto le está afectando la situación que viven sus papás, yo quiero saber hasta dónde puedo involucrarme en este asunto, me preocupa mi nieta. Ellos discutían mucho cuando vivían juntos, la niña les decía no peleen, no quiero verlos discutir.

Mi hija antes de casarse trabajaba en Bachilleres, dejó de trabajar y ahora está en casa de malhumorada, me siento culpable porque al nacer mi nieta yo le sugerí que dejara de trabajar para cuidar a la niña. Ahora que se separó está buscando empleo pero no ha logrado colocarse.

Berne al desarrollar su teoría de los juegos les dio nombres que sugieren las interacciones o patrones generales que definen cómo se juegan, por ejemplo en el caso anterior el juego se puede denominar “Tribunales” ya que es una versión del juego llevado a cabo en un entorno jurídico.

4.10.6 Camisetas

Las *camisetas* son invitaciones impresas para jugar, las personas a través de un lema de vida buscan a otras personas que jugarán a juegos que se entrelazan con los suyos.

Berne (1994) menciona que la camiseta se adopta generalmente en la escuela durante la adolescencia. Es una forma de conducirse por la vida que indica el pasatiempo, el juego, el sentimiento favoritos de una persona y su apodo que revela en qué clase de mundo mental vive, qué clase de final exige su Guion y a veces su héroe.

Las camisetas tienen su utilidad en el sentido de que predicen elementos importantes de la conducta, muchos y diversos ejemplos se pueden encontrar: *“No puedes fiarte de nadie”, “¿No le pasa lo mismo a todo el mundo?” “Dame una patada”, “No me des una patada”, “estoy orgulloso de ser un alcohólico”, “Mira cómo me esfuerzo”, “Soy frágil”, “Nadie en el mundo te querrá como tu padre y tu madre”, “Ángeles del Infierno”, “Los fracasados”, “Panteras negras”, “Equipo atlético de...”*.

El concepto de camisetas tiene una ventaja sobre las designaciones más ingenuas de “defensa de carácter”, “de actitud” y “estilo de vida”, reforzando su lema y posición en la vida, hace sutiles o abiertas invitaciones, quiere demostrar algo, se justifica algo. También señala que nuestro aprendizaje, para llenar el “hambre de estimulación”, determina una diferencia en nuestra personalidad. En nuestras relaciones interpersonales buscamos las caricias que se complementan para llenar necesidades, usando conductas que nos identifican a través de un “letrero invisible” que poseemos en una *“CAMISETA”* que lucimos para los demás en forma no consciente.

La camiseta deriva generalmente de un tema favorito de los padres, a qué banda pertenece una persona, a qué club deportivo, da algún indicio de cierta filosofía o cómo se responde a ciertos estímulos, pero no indica exactamente cómo llegar a ser alguien y qué saldo espera.

Algunas camisetas tienen un mensaje delante (consciente que el mundo quiere que vea) y detrás (mensaje secreto a “nivel psicológico”), por ejemplo, una mujer se presenta con un *“Estoy buscando marido”*, pero cuando se vuelve de espaldas dice claramente: *“Pero tú no me sirves”*. El mensaje en la espalda es el que realmente determina a quién elegimos en nuestras relaciones. El hombre que lleva un *“Estoy orgulloso de ser un alcohólico”* en la frente, puede llevar en la espalda *“Pero recuerden que es una enfermedad”*.

Las camisetas se usan todo el tiempo y en cualquier lugar como en la empresa, en la escuela, en el consultorio y en cualquier otro sitio. La camiseta también está ligada

íntimamente a la lápida ¿Qué pondrán en su lápida? A. ¿Qué dirá en la parte delantera de su lápida? B. ¿Qué dirá en la parte de atrás?

Los adultos mayores proporcionan ejemplos derivados del ejercicio de pintar en una “Camiseta” su lema de vida que revela la posición que han asumido posterior al trabajo psicoterapéutico que han realizado en el Grupo VIDA durante el desarrollo del Programa de A.T. sobre “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez”:

“Yo Tomo las Riendas de mi Vida” / “Soy egoísta, porque pienso en mí”, “Elijo Reír”/ “Cambio las lágrimas por una sonrisa”, “Ahora Soy Libre” / “Soy Egoísta”, “Necesito que me Apapachen” / “Soy Enojona e Independiente”, “Soy una mugrosa carcacha” / “(\$), 1900...”, “Soy inteligente” / “Soy sarcástico, prepotente, burlón”, “Los árboles mueren de pie”/ “Vivo sin creencias limitantes”, “Acepto y reflexiono” / “Esa soy yo”, “Vivo con Plenitud” / “Disfruto lo que se presente”, “Soy independiente” / “No pido permiso”, “ Soy honesta” / “Digo la verdad”, “Soy orgullosa, autoritaria y sarcástica”.

4.10.7 El Plan del Juego

El Plan del Juego se fija en los patrones de comportamiento y recompensas predecibles y se usa para descubrir modelos del juego específicos de un individuo o una familia, (James 1973 citado en Margery y Friedlander 2007).

Es importante tener presente que los Juegos son transacciones repetidas, son una programación, son un empleo del tiempo para obtener caricias y que se puede determinar rápidamente cuando se está en juego a través de seis interrogantes:

1. ¿Qué es lo que se repite una y otra vez y que hiere a otro?
2. ¿Cómo empieza?
3. ¿Qué pasa después?
4. ¿Cómo termina?

5. ¿Cómo se siente el que inicia el juego?
6. ¿Cómo se siente el interlocutor?

Los adultos mayores generalmente refieren juegos o interacciones que tienen con familiares, T. nos proporciona un ejemplo:

T. Yo me engancha mucho con mi hija, no me doy cuenta cuando me lanza la carnada y empieza el Juego. Me pide dinero, me chantajea y no puedo ponerle límites, se va y enojada y yo me quedo también muy enojado y a los 15 días llega con lo mismo.

4.10.8 Pseudoventajas de los juegos

Otro componente de los juegos que ayuda a determinar si la conducta observada es o no un juego es la ganancia final. A los juegos se entra para buscar beneficios con trampa.

Berne (1994) afirma que los juegos cumplen funciones estabilizadoras (homeostáticas) en los individuos. La homeostasis biológica es promovida por las caricias, y la estabilidad psicológica reforzada por la confirmación de posición. Enumeró seis “pseudo-ventajas” que se obtienen al jugar, se muestran en la tabla 13:

Tabla 13.
Las seis pseudo-ventajas que se obtienen al jugar

Pseudo-ventajas	Descripción
1. Psicológica interna	Cuando se lleva a cabo un juego se mantiene la estabilidad de la serie de creencias de la persona, por ejemplo, en el juego de "Patéame" se refuerza la creencia de que la persona necesita ser rechazada y con ello recibir atención.
2. Psicológica externa	Consiste en evitar una situación temida. Se evita la ansiedad, siguiendo el ejemplo del juego "Patéame" la persona evita enfrentarse a la pregunta <i>¿Qué pasaría si pidiera a los demás de manera directa caricias positivas?</i>
3. Social interna	En palabras de Berne los juegos ofrecen un marco para la socialización <u>pseudo-intima</u> de puertas adentro o en la intimidad. Nuevamente partiendo del juego "Patéame" puede ser largo, con angustiosos intercambios "corazón a corazón" con el compañero de juegos, con la sensación de estar siendo abiertos uno con el otro, intimidad que no está sucediendo.
4. Social externa	Los juegos dan tema para el chismorreo en el círculo social más amplio de la persona. Ejemplo: estando en el bar con muchas personas que juegan a "Patéame" se puede estar pasando el tiempo o chantajeando emocionalmente con el tema <i>¿No son terribles las mujeres/hombres?</i>
5. Biológica	Se refiere al rendimiento de caricias procedentes del juego. Por ejemplo en el juego "Dame una patada" produce caricias negativas y cada vez que se repite el juego la persona satisface el hambre de estructura y de caricias.
6. Existencial	Esta es la función del juego que "confirma" la posición vital de la persona "Yo no estoy bien, tú estás bien" En el Juego "Dame una patada" se refuerza esta posición.

4.10.9 Motivos por los que las personas juegan

Los juegos a los que Berne (1994) se refiere no tienen nada de divertido, forman la estructura básica de la dinámica emocional de cada familia, componentes íntegros y dinámicos del plan de vida, inconsciente, de cada individuo.

Participar en los juegos ha sido uno de los mecanismos que la persona adopta desde que era niño/a para conseguir lo que desea del mundo, sí esto no se consigue será motivo para acumular resentimientos denominados “cupones”.

4.11 El Triángulo Dramático

El Triángulo Dramático es un diagrama (Diagrama 17) para analizar los Juegos Psicológicos, fue desarrollado por E. Karpman en 1968, él descubrió que los jugadores representan tres roles: “*Víctima*”, “*Perseguidor*” y “*Salvador*”. Está caracterizado por los diferentes Estados del Yo (P, A y N) o por subpersonalidades que se corresponden con tres roles que el individuo suele representar cuando toma parte en un Juego.

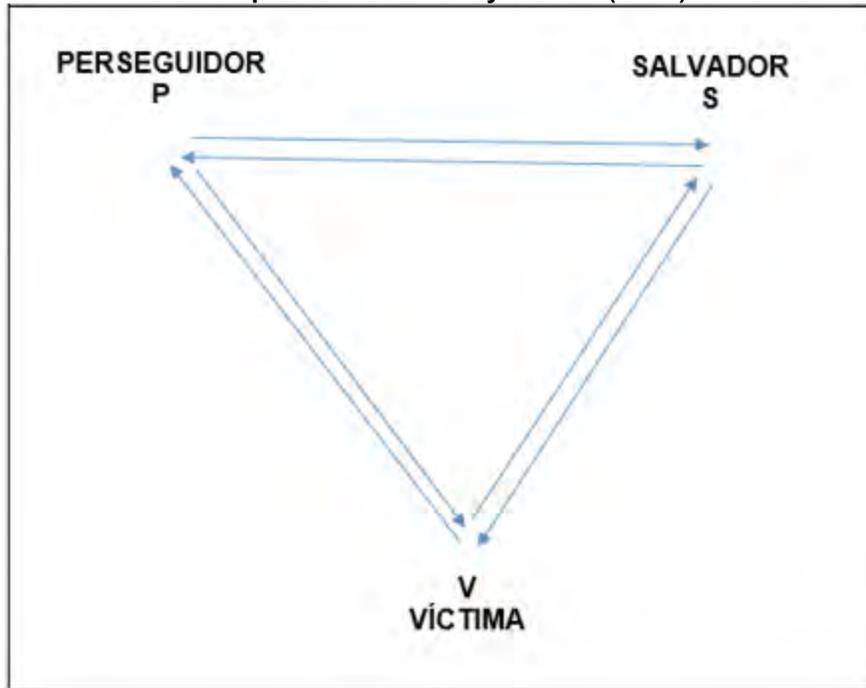
De acuerdo a Sáez (2001) estos roles son falsos, se aprendió a desempeñarlos en los primeros años de vida.

Edwards (2011) menciona que un *Triángulo Dramático* es siempre un campo de batalla del que nadie resulta verdaderamente vencedor; y aunque al final tenga una resolución la norma es que *toda interacción disfuncional tiene lugar en torno al Triángulo Dramático, no hay adultos*. No existe una relación madura, sana y adulta que emane de un sentimiento de sinceridad, de fortaleza interna, de valentía, de franqueza, de amor incondicional, de confianza y de respeto mutuo.

Los individuos a lo largo de la vida representan distintos roles y funciones con la familia, los vecinos, con los amigos y otros; aún en el aislamiento se cumple un rol; los roles pueden ser inconscientes, se actúan y cambian de acuerdo a las situaciones o juegos y

de acuerdo a patrones aprendidos. En el grupo de adultos mayores destacan los roles de Salvador y de Víctimas, pocas veces representan el rol de Perseguidor.

Diagrama 17.
El Triángulo Dramático.
Adaptado de Stewart y Joines (2011)



4.11.1 Rasgos característicos de los roles o papeles en el Triángulo Dramático

Stewart y Joines (2011) ofrecen una descripción de los rasgos característicos de los roles del Triángulo Dramático:

Un Perseguidor es alguien que desprecia y menosprecia a otra persona, ve a los otros en posición de inferioridad. Este rol es ejercido por el Padre crítico, el juez, se creen poseedores de la verdad. Necesita que lo teman, se aprovecha de la situación para satisfacer sus deseos personales, manipulando la situación.

Un *Salvador* ofrece ayuda desde una posición de superioridad. Se siente responsable de la felicidad y bienestar de sus semejantes, el mártir-héroe, el que complace a la gente o

el progenitor responsable. Necesita que lo necesiten, sutilmente y con el pretexto de ayudar, esclaviza a otros, manteniéndolos sujetos a él.

Para una Víctima ella misma se ubica en una posición de inferioridad. Algunas veces buscará un *Perseguidor* para ponerse en posición de ser mangoneada. También puede estar en busca de un *Salvador* que le ofrecerá ayuda y confirmara la creencia de la *Víctima* “no me las puedo arreglar por mí misma”. Es el Niño herido, es una postura infantil, el individuo representa la indefensión y la vulnerabilidad. Necesita ser humillada, rebajada, ofendida.

Sáez (2001) proporciona de modo resumido los roles en los juegos y las características y Estados del Yo asociados, se observan en la tabla 14.

Tabla 14.
Los roles en los juegos, características y Estados del Yo asociados.

Roles	Perseguidor	Salvador	Víctima
Características	Necesita a alguien que lo tema. Reprocha, crítica, persigue.	Necesita a alguien que lo necesite. Da consejos que no le piden. Sobreprotege.	Necesita a alguien que lo rebaje. Se queja continuamente. Depende de los demás.
Estados del Yo asociados	Padre Crítico Niño Adaptado Rebelde	Padre Nutritivo	Niño Adaptado Sumiso Niño Adaptado Rebelde

4.11.2 Juegos comunes desde las posiciones del Triángulo Dramático

Como se dijo antes los juegos psicológicos son una forma de programar el tiempo de manera improductiva, evitando con ello la intimidad. Todo juego tiene un título, Berne propuso que fuese corto, que reuniese lo esencial del juego y que se utilizara un lenguaje que pudieran comprender el mayor número de personas.

Es necesario tener presente que el número de jugadores que participan en el juego pueden ser dos o más y que los movimientos dentro del Triángulo Dramático posibilitan los estímulos y las caricias que las personas necesitan en un momento dado.

De acuerdo a Berne (1994) existen más de un centenar de juegos, los juegos que con más frecuencia se desarrollan desde las Posiciones del Triángulo Dramático son:

a) Desde una posición psicológica de *víctima*

- *“Patéame”*, juego que tiende a confirmar el autoconcepto de inutilidad y de autocastigo o rechazo: *“Soy inútil o soy mala/o”* merezco que me castiguen.
- *“No es terrible o probrecita/o de mí”*, atrayendo una atención lastimera de los demás reforzando el autoconcepto de *“Nací para sufrir”*.
- *“Pata de palo”*, aduciendo defectos de nacimiento, enfermedades o fallas educacionales, eludiendo el asumir sus propias responsabilidades.
- *“Sí pero... sólo que...”*, practicado por las personas que solicitan frecuentemente consejos, sin aceptar ninguno de ellos, ya que a todos les encuentra un fallo que justifica no adoptarlos, reafirmando una posición rebelde como *“Nadie me dirá lo que tengo que hacer”* o *“Nadie me puede ayudar”*.

b) Desde la posición de *perseguidor*

- *“Defecto”* o *“Te agarre desgraciado”* busca y recalca los fallos ajenos dando caricias de descalificación y desvalorización. Las personas que lo practican consiguen reforzar su posición existencial *“paranoide” tal como “Yo estoy bien, los demás están mal”*.
- *“El mío es mejor que el tuyo”*, juego de competencia, habitualmente utilizado por personas resentidas que esperan así sentirse superiores o mejores que los demás. Este juego frecuentemente se practica cuando un adulto mayor exhibe sus enfermedades y el interlocutor compite exhibiendo las suyas en grado mayor.
- *“Peleen entre ustedes”*, *“Alboroto”*, provocando conflictos entre dos o más personas y evitar con ello la intimidación. Este juego típico es referido por los adultos mayores cuando alguno de sus hijos o nietos hace algo para que los padres peleen entre ellos.

c) Desde la posición del *salvador*

Son los juegos de *“Rescate”*, *“Sólo trato de ayudar”*, ya sea ofreciendo ayuda no explícitamente solicitada u ofreciendo soluciones irrealizables o de difícil

consecución. A través de estos juegos quienes los practican confirman su idea de que *“Nadie hace lo que yo digo”*, reafirmando la posición existencial *“paranoide”*.

4.11.3 Los cuentos y el Triángulo Dramático

En algunas familias es clásico que a los niños se les lean cuentos de hadas, relatos, leyendas u otras historias, éstos ayudan a inculcar normas y valores, son medios de comunicación generacional, despiertan la curiosidad, deseos de aventura, generan audacia. En la vida diaria no se les da importancia, sin embargo, marcan actitudes en las personas o en la familia porque hay identificación con alguno de los personajes; existen una gran cantidad y para todos los gustos, estos reflejan todo lo que los individuos son capaces de hacer en un momento dado, cuentan dramas y muchas veces sirven como mecanismos de control, manipulación, chantaje, marcan una forma de convivencia familiar. En el caso de los adultos mayores del “Grupo Vida”, los que recuerdan son *“La Leyenda de los Volcanes”*, *“Los Voladores de Papantla”*, *“La Mulata de Córdoba”*, *“La Sirenita”*, *“Bambi”*, *“La Cenicienta”*, *“Blanca Nieves”*, *“Las Mil y una Noche”*, *“Simbad el Marino”*, por mencionar algunos.

De acuerdo a Karpman (1972: P.21) en los cuentos de hadas se puede distinguir los roles del Triángulo Dramático y se puede diagramar el rol de cada integrante; el análisis del rol es parte del análisis del Juego y Guion al definir las identidades involucradas en la acción. El lema de identificación en la *“camiseta”* de una persona, normalmente representa el lema de su rol en el Guion.

4.11.4 Pautas para salir del Triángulo Dramático

Al asumir cualquiera de los tres roles del Triángulo Dramático el individuo se encuentra en un estado emocional casi siempre negativo, originado por sus creencias y pensamientos negativos aprendidos en el entorno familiar. Determinar cuál es la emoción que siente podría ayudarle a identificar su rol preferido, rol aprendido en su primera infancia.

Stewart y Joines (2011) mencionan que cuando la persona se encuentra en alguno de los roles responde al pasado en vez de al *aquí-y-ahora*, se encuentran utilizando antiguas estrategias del guion que decidieron cuando eran niños.

Darse cuenta de cuál es el rol preferido que se asume en una relación interpersonal será de vital importancia para romper con pautas añejas y arcaicas y comenzar a adoptar nuevas formas de pensar, de sentir y de comunicarse. Se requiere tiempo y un esfuerzo consciente para modificar los comportamientos que nos conducen a Jugar, es reconocer las carencias, responsabilizarse de sí mismo, recuperar la autoestima, aprender a decir NO, fijar límites al otro y a las propias conductas.

La consecuencia principal de decidir cambiar es abandonar las posiciones del Triángulo Dramático permitiendo que las otras personas tomen sus propias decisiones y dejar a un lado la arrogancia de pensar que los otros no saben cómo hacerlo y que solo los Salvadores lo saben.

Estar involucrados en Juegos destructivos se paga un precio y el precio es estar constantemente ayudando, cuidando, salvando, consolando haciendo personal los problemas de otros quienes frecuentemente se encuentran en la posición de Víctimas, es decir, el comportamiento de otros nos engancha y decidimos entrar en su Juego de manera voluntaria y se confunde apoyar con consolar. Consolar es uno de los primeros ganchos para entrar en un Juego.

La historia de vida de cada persona está llena personajes, eventos, hechos que no se pueden cambiar (ganó la prepotencia, el orgullo, se cometieron errores, se abusó de la gente, no hubo honestidad, se jugó rudo) por ello se está pagando un costo emocional alto como sentirse en soledad, amargado, con las manos vacías, sentirse culpables, desesperanzado; en estas condiciones la persona permanece anclada a su pasado lo cual representa un obstáculo para el cambio. Darse cuenta que no se pueden obtener resultados diferentes si las conductas o comportamiento son los mismos ofrece la oportunidad de recuperarse del dolor y cambiar con sentido de forma constructiva, sana,

responsable y productiva. El destino se cambia cuando nos damos cuenta que en algún momento se decidió y que esta decisión fue responsabilidad personal.

4.12 Dinámica de Grupos

Dinámica de Grupos es el Décimo y último Instrumento del A.T. En este apartado se refiere a la “Estructura y Dinámica de organizaciones y Grupos” propuesto por Berne como un modelo para el estudio de grupos y organizaciones. El tema es amplio como lo han sido los nueve Instrumentos que lo anteceden y que de manera obligada se han abordado a manera de resumen por su amplitud.

De acuerdo a Stewart y Joines (2004) desde que Berne comenzó a desarrollar el A.T. lo consideró “*una teoría de acción social*” y un método para trabajar con grupos, es decir, propone un modelo para el estudio de grupos y organizaciones. Señala también que las organizaciones al igual que las personas pueden desarrollar patrones de conducta disfuncionales o ineficaces análogos a la conducta de una persona condicionada por su guion. Abandonar el “guion organizativo” tendrá como resultado la mejora en la eficacia de la organización a la hora de conseguir sus objetivos.

Kertész (2003) proporciona una definición de grupo “*es cualquier agregado social con un límite externo y por lo menos un límite interno*”.

El *límite externo* separa a los miembros del grupo de los que no lo son.

El *límite interno* separa al líder o líderes de los miembros restantes y a los líderes (si hay más de uno) entre sí.

Los límites antes mencionados se refieren a:

1. La estructura grupal (organigrama, funciones, roles)
2. Las divisiones geográficas y físicas (muros, edificios)
3. Los aspectos psicológicos (distancias emocionales entre los integrantes)

4.12.1 Tipos de grupos

Kertész (2003) menciona que todas las personas es miembro “obligado o voluntario” de varios grupos, algunos de los cuales varían a través de la existencia. Estos grupos se clasifican de acuerdo a varios criterios:

1. *Por su tamaño*

- a) *Grupos primarios* (pequeños) no mayores a 12 integrantes, donde todos se conocen, se llaman por el nombre y comparten metas. Ejemplo el grupo de terapia.
- b) *Grupos secundarios o mesogrupos*. Entre 12, 20 ó 40 integrantes, no todos interactúan cara a cara. Ejemplo grupos escolares, de trabajo, en un gimnasio.
- c) *Macrogrupos*. Mayores de 20/40, son estudiados por la sociología. Clubes, partidos políticos y otros.

2. *Por orden cronológico de aparición*. El familiar, el de amigos de la primera infancia o jardín de niños, el escolar y otros.

3. *Por pertenencia en los roles fundamentales*. Tales como:

- a) Familiar.
- b) Terapéutico (sí se acude a alguno).
- c) Social (de amigos, clubes, político, religioso y otros).
- d) Deportivo.
- e) De estudio.
- f) Laboral (la pareja no es un grupo excepto que tengan varias al mismo tiempo y se conozca).

Los recursos de tiempo, energía y materiales están divididos en el dar y recibir en todas estas agrupaciones que a simple vista parecen muy diferentes y lo son en cuanto a sus metas y normas.

De acuerdo a Kertész (2003) es en el *grupo familiar* que se aprenden los roles, juegos psicológicos, intercambio de caricias, mandatos, emociones, que se re-actuarán en los distintos conglomerados sociales.

Las interacciones de las personas al entrar a una organización o a un grupo de trabajo van a provenir de las posiciones existenciales o tipo de adaptación decididas en la infancia, predominantemente, en el nivel emocional. Las personas que entran al grupo llevan mecanismos adicionales para generar conductas que quedaron grabadas desde la infancia por lo que al entrar en relación con otros en la dinámica de grupos los comportamientos suelen darse desde una posición de inferioridad, de superioridad, o de auto-descalificación y descalificación de la otra persona. La posición sana para una dinámica de grupo adecuada es la de "Yo valgo y Tú (el otro) vales". Es desde una posición de auto-respeto y valía, así como de respeto a la otra persona y a su valía, que puede generarse una dinámica de grupos adecuada. Es entonces que se da el trabajo en equipo y se generan conductas productivas.

El grupo *terapéutico* es único por sus características. Comparte muchas características del grupo familiar en cuanto a la profundidad de los sentimientos compartidos, la cohesión, su continuidad, el interés mutuo por el crecimiento personal, la presencia de una o más figuras parentales. Muchas veces surge como una "segunda familia", mejor que la primera en la cual se reflejan los "huecos" existentes en la personalidad y se prepara al integrante para afrontar sus otros roles con éxito.

Considerando los planteamientos de Berne contemplados en su método para trabajar con grupos surge el Programa "Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez" desarrollado en un grupo terapéutico con los adultos mayores del "Grupo VIDA" sujeto a evaluarse en el presente trabajo.

CAPÍTULO

5

LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

CAPÍTULO 5. LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

En el capítulo 1 se ofrecieron los conceptos básicos en evaluación de programas, en el presente capítulo se procede a evaluar los efectos causados derivados de la implementación del programa motivo del presente trabajo, aplicando dichos conceptos en un problema de la vida real. El programa posee una base teórica y las actividades desarrolladas se describen a detalle en el anexo 1.

5.1 Antecedentes del problema

La problemática estudiada y sujeta a evaluación se refiere a las situaciones de conflictos que los adultos mayores del Grupo VIDA tienen en su entorno, mismas que plantean en las sesiones de manera reiterada. Las situaciones de conflictos que son “*Nadie me entiende*”, “*todos me agreden*”, “*me siento solo*”, “*mis hijos abusan de mí*”, “*tengo que cuidar a mis nietos*”, “*mi hijo se divorció o se separó y regresó a la casa o no tiene trabajo*”, “*mi hija me pide dinero para cuidarme*”, “*mi pareja o hijo son alcohólicos*” y muchos más.

En estas situaciones de conflicto la constante es el *chantaje* como mecanismo de control y como consecuencia la posición *de víctimas*, *de salvadores* y *de perseguidores* donde los adultos mayores no tienen las herramientas para poner límites a sus propias conductas de reacción ante la problemática o poner límites a quienes ejercen dicho control. Esta problemática que tienen que ver con la comunicación ineficaz (transacciones ulteriores u ocultas) siendo éstas la base para interacciones negativas denominadas juegos que no tienen nada de divertido, sino que han generado a lo largo de la vida la acumulación de emociones negativas y/o resentimientos que los ha conducido a un destino de insatisfacción, de depresión, de sentirse solos que muchas veces se ha traducido en enfermedad por no haber resuelto los malos entendidos.

Otro antecedente se tiene en el incremento de la población de adultos mayores. En las Asambleas Mundiales del Envejecimiento, organizadas por la Organización de Naciones

Unidas, especialistas en la materia han concluido que *“aunque envejecer no es nada nuevo, el interés por el tema del envejecimiento y la vejez surge de los problemas que se van observando y de los que potencialmente se presentarán derivados de la creciente presencia de personas mayores”* Saldaña (2009). Nuestro país no está exento de este proceso, cifras de la Encuesta Intercensal 2015 indican que el monto de la población de 60 y más años es de 12.4 millones adultos mayores y representa 10.4% de la población total. En las últimas décadas, este porcentaje ha ido aumentando, y de acuerdo a las proyecciones de población que estima el Consejo Nacional de Población (CONAPO) es que aumentará 14.8% en 2030, lo que significa un monto de 20.4 millones de viejos.

Esta tendencia brinda la oportunidad de reflexionar sobre los desafíos que trae consigo el envejecimiento demográfico y así desarrollar estrategias de atención desde todas las disciplinas, así como políticas públicas que mejoren la calidad de vida de las personas que transitan o transitarán por esta etapa de vida.

Dada la necesidad de una atención mayor a este grupo etario es imperativo crear alternativas de atención psicológica con suficiente efectividad, e impacto, en beneficio de la salud emocional. En este sentido surge la propuesta de atender a un grupo de adultos mayores con el Programa de A.T. sobre Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez.

5.2 Objetivo General

Evaluar si el programa de A.T. sobre “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez”, desarrollado con los adultos mayores del Grupo VIDA de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la FES Iztacala, tuvo impacto o efecto positivo en las relaciones interpersonales de éstos y cuáles fueron los cambios o modificaciones en el comportamiento o en la conducta.

5.3 Objetivos particulares

1. Que los participantes aprendan a reconocer la forma en cómo los juegos son una forma negativa de estructurar el tiempo y de buscar atención (caricias); que los juegos son situaciones muy caóticas, son momentos muy desestructurantes y críticos, nada tiene sentido, hay malestar, todo el mundo maldice y grita, no hay orden ni sentido y luego no pasa nada, son situaciones donde los involucrados terminan sintiéndose enojados y resentidos habiendo obtenido caricias también negativas.
2. Que aprendan diversas formas en cómo en los Juegos se involucra una gran carga emocional y que sin darse cuenta han repetido a lo largo de la vida.
3. Que los adultos mayores participantes reconozcan que en los juegos que han venido practicando han asumido tres roles que intercambian muy fácilmente en un mismo juego: *Perseguidor, Salvador o Víctima* denominado Triángulo Dramático.
4. Que los adultos mayores participantes modifiquen a partir de lo aprendido sus conductas, sus comportamientos, sus formas de comunicación interpersonal, que estructuren su tiempo de manera productiva.

5.4 Justificación

El desarrollo del Programa de A.T. sobre Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez con los adultos mayores, permitirá que el profesionalista que trabaja con este tipo de población rescate alternativas conceptuales y metodológicas propias del A.T. Ya que aporta herramientas útiles y fáciles de aplicar, permitiendo la intervención en grupo, posibilitando la actualización, atención de necesidades y situaciones psicológicas propias de la tercera edad.

5.5 Fases de la Evaluación

Se contemplaron cuatro fases para la evaluación del Programa.

5.5.1 Fase I. Detección de necesidades

Con el objetivo de realizar el servicio social ingresé al Programa de Investigación “Psicología del Envejecimiento, Tanatología y Suicidio” inicialmente participé primero como observadora, posteriormente como co-terapeuta en los diversos talleres vivenciales que se imparten en grupo VIDA tales como asertividad, sueños, tiempo libre y muerte. Después de cada sesión psicoterapéutica se realiza una supervisión que permite revisar el trabajo realizado y los procesos del grupo, participan los coordinadores del programa, los tesisas y estudiantes de psicología, medicina y enfermería que colaboran en el Programa de Investigación.

Durante el tiempo de participación en el grupo me permitió detectar que los adultos mayores que acuden al “Grupo VIDA” plantean durante la sesiones de manera reiterada los conflictos que tienen con familiares cercanos (esposo/a, hijos, nietos, nueras, yernos, y a veces con los propios compañeros del grupo), conflictos que tienen que ver con comportamientos repetitivos que se han convertido en patrones y que sin darse cuenta han reproducido a lo largo de la vida de la misma manera que aprendieron en el hogar de procedencia, y a su vez, de acuerdo a las enseñanzas recibidas en la infancia educaron a sus hijos. De esta manera han transmitido y repetido las mismas historias de vida que sus padres con relaciones conflictivas, disfuncionales, y muchas veces con resultados o experiencias dramáticas que los han conducido a una comunicación ineficaz y a un destino no satisfactorio.

La prevalencia de estos comportamientos en la comunicación interpersonal que los adultos mayores tienen observé que influía en sus estados emocionales por lo que se decidió diseñar el Programa “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez” cuyo objetivo es conocer el funcionamiento los estados del Yo en la comunicación interpersonal que ayudan a comprender cómo funcionan y cómo se expresa la personalidad en términos de conducta que se evidencian a través de patrones de comportamiento.

Otro aspecto que contribuyó a detectar la necesidad de diseñar y poner en marcha el Programa antes citado fue que tuve la oportunidad de estar presente en convivios dentro de las instalaciones y asistir a convivencias organizadas por los integrantes de grupo VIDA y realizadas en sus propias casas, en ocasiones familiares de éstos se encontraban presentes lo cual permitió una mejor observación y detección de las interacciones y patrones de comportamiento así como su estilo de vida.

5.5.2 Fase II. Planificación del programa

Para la Planificación del Programa “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez”, se consideraron los aspectos fundamentales mencionados por (López de la Llave y Pérez-Llantada, 2005).

- a) Se revisó ampliamente bibliografía existente sobre La Teoría del A.T., enfoque humanista que se centra en el análisis de la comunicación entre las personas. Dado que existe una teoría completamente desarrollada que se aplica al programa en cuestión se afirma que posee un marco teórico adecuado.
- b) El programa se dirigió a los adultos mayores del “Grupo VIDA”.
- c) Se consideró que dada la problemática de los adultos mayores relacionada con la comunicación interpersonal ineficaz se desarrollaría y se pondría en marcha el programa con duración de 54 sesiones de trabajo con la estrategia de intervención psicoterapéutica del A.T. con un promedio de duración de dos horas.
- d) Se determinó que las sesiones serían los días lunes y miércoles de cada semana en concordancia al calendario que rige las actividades de la FES Iztacala.
- e) Se determinó que la estrategia no incluiría la existencia de grupo control, que se aplicaría pre y postest.
- f) Se determinó que los instrumentos de medida y los procedimientos de observación y recogida de información sería el inventario de 57 ítems propuesto por Opi (2015). Que con las puntuaciones resultantes del pre y postest se elaboraría el Egograma de cada participante.
- g) La aplicación del pretest al iniciar el programa y el postest al finalizar.

h) Se estableció que las sesiones serían dinámicas y prácticas en el sentido que los Juegos típicos se modelarían para que los adultos mayores observaran cómo se encuentra involucrados de manera reiterada. Como apoyo para la modelación de los diversos Juegos participarían directamente los presentes en las sesiones, también se recibiría el apoyo de compañeras y compañeros tesistas, así como estudiantes de psicología que se encontraban realizando su servicio social.

5.5.3 Fase III. Aplicación del programa y/o intervención a los adultos mayores del Grupo VIDA.

Como se mencionó antes las actividades y/o sesiones se desarrollaron los días lunes y miércoles de cada semana en concordancia con calendario que rige las actividades de la FES Iztacala y de acuerdo al programa presentado como anexo 1.

Es importante mencionar que durante las sesiones de intervención con los adultos mayores participantes en el programa se tuvo el cuidado que estos se involucraran de manera activa en cada uno de los Juegos de la vida que se modelaron, así como en cada actividad desarrollada durante las 54 sesiones.

La monitorización del programa se realizó después de cada sesión a través de una supervisión para comentar acerca del trabajo realizado y acerca de los procesos del grupo para el correcto cumplimiento de las actividades y/o realizar los ajustes pertinentes. Cada sesión fue grabada (grabación de voz) y, algunas fueron video-grabadas.

5.5.4 Fase IV. Evaluación de los resultados del programa

López de la Llave y Pérez-Llantada (2005) mencionan que la evaluación de los resultados se centra en los efectos generados por el programa en su proyección hacia el exterior. Distinguen dos tipos de enfoques en la forma de investigar los efectos de un programa el *cualitativo* y *cuantitativo*. Para valorar los efectos de un programa se suelen

utilizar los dos tipos de enfoques ya que es igualmente importante responder al *por qué* y al *cuánto* de cambios producidos:

- *Los métodos cualitativos* intentan interpretar el sentido del programa para quienes participan en él. Se basan en la observación y responden a preguntas relacionadas con el “*por qué*”.
- *Los métodos cuantitativos* parten de una idea previa de los efectos que se quieren y se miden de manera sistemática, responden a las preguntas “*cuánto*”.

De acuerdo a Briones (2008) los resultados de un programa son los cambios o modificaciones que se producen en una población o en un cierto contexto y los denomina *logros*. En resumen, la evaluación de resultados se refiere fundamentalmente a:

- a) Si el programa produjo o no cambios, es decir, si fue o no efectivo.
- b) Al nivel o magnitud de los cambios producidos globalmente o en subgrupos de la población.
- c) A la intensidad o profundidad de los cambios.
- d) A la calidad de los cambios.

5.5.4.1 ¿Cómo medir los efectos del programa?

En primer lugar es importante determinar qué se va a *Medir* y cómo se hará. En el presente trabajo se medirán los estados del Yo que se encuentra involucrados con los Patrones de Comunicación Interpersonal denominados Juegos de la Vida utilizando el instrumento Egograma, el qué y el cómo se encuentra detallado en capítulo 7 que hace referencia al método elegido.

CAPÍTULO

6

MÉTODO

CAPÍTULO 6. MÉTODO

6.1 Participantes

El programa estuvo dirigido a los adultos mayores del “Grupo Vida” que se encuentra dentro de un programa más amplio en las instalaciones de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la FES Iztacala.

Las sesiones se llevaron a cabo en un salón de la CUSI. El salón es color blanco con amarillo, con medidas de 4x5 m, cuenta con ventanas rectangulares pequeñas en las paredes laterales, éstas están ubicadas en la parte alta, hay dos puertas de madera, una enfrente de la otra, el piso es de mármol color crema, además existe una buena iluminación. El salón tiene un pizarrón blanco, mesas rectangulares blancas con gris de madera y sillas negras de plástico que no están adheridas al piso, siempre se ubican de manera que todos los asistentes se vean unos a otros (en semicírculo) y las mesas se ubican a los costados del salón y solamente se utilizan cuando la sesión lo requiere.

Es importante mencionar que el “Grupo VIDA” nació hace aproximadamente 18 años, dirigido por el Dr. Fernando Quintanar Olguín, Mtra. Carlota J. García Reyes-Lira y la Psic. Estela Flores. Las actividades se realizan de lunes a viernes, en sesiones de dos horas, los integrantes acuden en función del tiempo disponible o de acuerdo a los temas de interés, siendo irregular la asistencia. Con la finalidad de rescatar su sentido y proyecto de vida, así como ejercitar y fortalecer su consciencia, su memoria y sus vínculos sociales se trabajan diferentes temáticas con enfoque psicoterapéutico y de forma interdisciplinar; participan tesistas de licenciatura, de maestría y alumnos que realizan su servicio social. Se han impartido talleres de asertividad, sueños y fantasías, tanatología, tiempo libre, sexualidad, dinámica generográfica, son algunas de los temas abordados; los temas de salud son impartidos por grupos de estudiantes de medicina, de enfermería y trabajadores sociales.

Los lunes y miércoles se trabajaba desde la perspectiva del A.T. “Los Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez”, algunos miércoles se dividía en dos la sesión con los médicos o enfermeros, esto permitió que los estudiantes de medicina y enfermería se involucraran más en las sesiones que presenciaban, no sólo como futuros profesionales de la salud, sino como personas. Los martes y jueves dos tesistas trabajaban la estrategia de intervención de la DG. Los viernes, diferentes tesistas trabajaban la temática de tiempo libre que implica estimulación tardía a través de juegos como el Yenga y otros, el aprendizaje de la utilización de la Tecnología para estar conectados y la planeación de actividades del propio grupo (paseos o visitas a parques, museos y a estados de la república, convivencias, participación en el coloquio anual, la puesta de la ofrenda del Día de Muertos que ayuda a elaborar duelos, la ponchiza de navidad y otros) siempre acompañados por los tesistas, coordinadores del Programa de Investigación o estudiantes que realizan su servicio social. Estas actividades permiten experimentar el proceso grupal y el comunitario que les permite construir relaciones interpersonales más saludables, eficaces e incrementan sus redes de apoyo, trabajar aspectos a nivel sensorial, colectivo que movilizan experiencias y vínculos intergeneracionales poniendo en juego sus recursos y habilidades y les brinda la oportunidad de darle sentido al tiempo libre en beneficio de una mejor calidad de vida.

El grupo de participantes estuvo integrado por veintisiete adultos mayores, de los cuales veintiséis son mujeres y un varón; la edad de los participantes osciló entre 53 y 83 años. Debido a que la asistencia variaba durante la semana la constancia de participación y de aplicación de cuestionario de Pre test y Post test también se vio afectada por lo que no todos los participantes recibieron los beneficios de programa, por ello la selección es no aleatoria.

La distribución de participantes quedó de la siguiente manera: diecisiete participantes fueron constantes y se les aplicó el Pretest y el Postest, seis sólo se les aplicó el Pretest y a cuatro únicamente el Postest, por lo que, la muestra estudiada en la presente evaluación sólo se centra en aquellos participantes que fueron constantes, es decir, en

diecisiete de ellos. La tabla 15 muestra las características sociodemográficas del “Grupo VIDA”.

Tabla 15.
Características sociodemográficas del "Grupo VIDA"

	Género	Edad	Casado	Viudo	Separado	Soltero	Ocupación	Nivel Académico
Pre/postest	F	83, 82, 76, 77, 75, 72, 69, 69, 67, 65, 64, 62, 58, 57, 56, 54	5	7	2	2	Hogar, jubilados, Inst. de Taichi, recepcionista, Comerciante	Sin estudios, Primaria, secundaria y normalista
	M	57			1		Jubilado	Secundaria
Pretest	F	64, 58, 58, 53	2	2	2	Ventas, Jubilados, Hogar, comerciante, enfermera	Lic. Trunca, Lic. En Enferm. y primaria	
Postest	F	66, 64, 61, 59	1	2	1	Hogar, ventas y comerciante	Primaria y secundaria, Secretaria	
			8	11	6	2	Total 27	

Para la evaluación se utilizó un *Diseño Cuasi-Experimental*, este diseño es denominado como “diseño con grado parcial de experimentalidad”, por las ventajas que presentan es uno de los más utilizados en evaluación de programas, dentro de este diseño se encuentra el *diseño pre-experimental* que considera dos mediciones *de un solo grupo con pre y postest*. De acuerdo a Campbell y Stanley (1966 citados en López y Pérez-Llantada 2005) la investigación cuasi-experimental surge como una solución para afrontar un conflicto entre la validez interna y la validez externa entre una investigación básica y aplicada.

6.2 Tipo de variables

Las variables son de tipo cualitativo ordinal y se dividieron en siete grupos (Pc, Pp A, Nn, Nc, Ns y Nr) para facilitar su análisis.

6.3 Instrumento

Para la presente evaluación se utilizó un instrumento propio del A. T. para la recopilación de la información, tal es el caso del Egograma el cual fue creado por John M. Dusay, es un instrumento para medir objetivamente los estados del Yo en el que se conducen las personas y con base en él se establecen relaciones objetivas con el medio que los rodea, es una representación gráfica de los Estados del Yo.

Los egogramas representan la intensidad y la frecuencia de los estímulos que emanan de un estado del Yo y aportan símbolos visuales de los estados del yo predominantes. Cualquier déficit y/o cantidades excesivas son demostradas fácilmente de una manera visual, lo que puede ser discutido en forma Adulta (Dusay, 1972).

Según Dusay (1972) la validez y la fiabilidad de los egogramas han sido probadas en diversas áreas de la práctica clínica y en las investigaciones se demostró adecuadamente la validez de la identificación de los estados del Yo.

Steiner (1998) considera que El Egograma es un concepto de gran utilidad en el A. T. Consiste en un simple diagrama que muestra la fuerza relativa del Padre Crítico, del Padre Protector, del Adulto, del Niño Natural y del Niño Adaptado. Este diagrama sirve para saber a simple vista cuál es el estado del Yo que domina la personalidad. También muestra los cambios de la personalidad, así como la forma de comparar dos personas que están relacionadas.

Según Fernández (2000) a través de la técnica del Egograma se puede graficar la manera en que se distribuye la *energía psíquica*, constante por convención, entre los distintos estados del Yo. Se trata de una técnica basada en la empiria y en la intuición. En consecuencia no es una estrategia para traducir de forma rigurosa y cuantificada la realidad psíquica, sino que representa la percepción aproximada que se tiene de la realidad. Carece del rigor y la precisión científica de otras fórmulas evaluativas y sin

embargo, como instrumento de conocimiento y actuación, posee una importante validez instrumental.

De acuerdo con Kertész (2003) El Egograma es una representación gráfica de los estados del Yo actuados en un lapso dado, o bien, de la personalidad vista a través de ellos. Una forma propuesta por Berne es dibujando círculos de diferentes tamaños de acuerdo al tiempo aproximando que funcione cada estado del Yo.

De acuerdo a los autores antes citados el Egograma ha sufrido algunas transformaciones en la forma de representarlos.

Para la presente evaluación se utilizará el formato propuesto por J. M. Opi (2015). De igual manera se utilizó el inventario propuesto por el mismo autor; el Test consta de cincuenta y siete preguntas para evaluar siete dimensiones (Pc, Pp, A, Nn, Nc, Ns y Nr); para medir o comprobar cuál es la tendencia que tienen los participantes en cuanto a ubicarse, con más facilidad en uno u otro estado o partes funcionales del Yo, instancias que se encuentra involucradas de manera constante en las formas de comunicación interpersonal y/o Juegos de la Vida.

La tabla 16 muestra la distribución de los ítems de las siete dimensiones y la tabla 17 muestra los reactivos del test.

Tabla 16.
Distribución de los Ítems de las siete dimensiones de los Estados del Yo.

Estados del Yo	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
Ítems	6,9,26,33, 44,47,50, 53	1,10,11, 20,27,37, 49,52	5,18,21, 30,31,41, 46,51,57	2,7,14,16, 22,23,35, 55	13,19,24, 38,39,43, 54	8,12,17, 28,34,40, 42,48,56	3,4,15,25, 29,32,36, 45

Tabla 17.
Distribución de los 57 reactivos del test. Adaptado del Test de Opi (2015)

	Item	
Pc	6	Veó fácilmente el detalle que no encaja, crítico fácilmente
	9	En la vida, me baso en ciertos principios, en ciertos valores que me ayuden a elegir mi deber.
	26	Tengo realmente un sentido de la responsabilidad mayor que la media de la gente.
	33	Sopporto mal a las personas débiles o indecisas.
	44	Tengo tendencia a encargarme de todas las cosas.
	47	He sido educado/a severamente, con unos padres exigentes.
	50	Soy duro/a conmigo mismo/a, duro/a con los demás, tengo sentido del esfuerzo.
Pp	53	Estoy convencido/a de que hay que ser serio/a y hacer lo que hay que hacer. Así se lo digo a los demás.
	1	Me preocupo de elevar la moral de la gente (familiares, amistades, etc.)
	10	Tengo miedo a ser duro/a, es mejor no presionar, no ofender.
	11	Me ofrezco voluntariamente, me gusta ayudar.
	20	Soy muy indulgente con los errores.
	27	Me gusta ayudar como sea a la gente que está en dificultades.
	37	Me gusta explicar, informar, hacer comprender, aportar algo.
A	49	Soy muy comprensivo/a, y me gusta responsabilizarme o hacer más cosas de las normales para ayudar a los demás.
	52	Ante un desacuerdo, arreglo las cosas, soy conciliador/a.
	5	Compruebo los hechos. No me fio de las impresiones.
	18	Soy de un humor estable, no me irrito aunque la situación me impulse a ello.
	21	Cuando me critican, escucho tranquilamente y estoy dispuesto/a a revisar mis ideas.
	30	Sé reunir bien la información útil.
	31	Doy muestras de sangre fría.
No	41	Planifico mis actividades. Hago una lista diaria de mis acciones y les doy prioridades.
	46	Tengo una buena capacidad para organizarme y prever mi tiempo, lo cual me permite estar más relajado/a.
	51	La gente me encuentra tolerante, pero también firme y realista.
	57	Las recetas, los consejos, están bien pero, ante todo, pienso y decido por mí mismo/a.
	2	Sé relajarme muy bien.
	7	Me gusta bromear, hacer tonterías, bobadas, etc.
	14	Soy algo egoísta, despreocupado/a. Voy a lo mío.
Nc	16	Me gusta vivir la vida, divertirme, se me considera bullicioso/a, expansivo/a.
	22	Me gusta complacerme. Persevero en la satisfacción de mis necesidades y deseos.
	23	Manifiesto con facilidad mis sentimientos, incluso el miedo, la decepción o la ira.
	35	Soy efusivo/a, espontáneo/a, sonriente.
	55	Me gusta la actividad física, el trabajo manual, deporte, aquello que me apetece en cada momento.
	13	Ideo fácilmente soluciones originales.
	19	Funciono con la intuición, con el sexto sentido, utilizo mi olfato para actuar. Presiento lo que hay que hacer.
Na	24	Tengo curiosidad, el misterio me atrae.
	38	Presiento por adelantado ciertas situaciones. Podría hacer apuestas.
	39	Soy espabilado/a e imaginativo/a para encontrar soluciones.
	43	Tengo humor y veo el aspecto divertido de las situaciones.
	54	Sé obtener con astucia lo que quiero. Un poco de manipulación da buenos resultados.
	8	Soy educado/a y cortés, eso es importante.
	12	Las personas fuertes y seguras de sí mismas me impresionan y me producen mucho "respeto" y hasta algo de temor.
Nt	17	Me parece justo que me critiquen, yo también me crítico.
	28	Me gusta agotar y conseguir ser bien mirado/a.
	34	Temo ser inoportuno/a, molestar, perturbar. Prefiero no insistir demasiado.
	40	Soy trabajador/a, disciplinado/a, serio/a, discreto/a.
	42	Me siento interiormente culpable de no hacer lo bastante o de hacerlo mal.
	48	Ante una decisión, entre varios pareceres, tengo tendencia a titubear, a dudar.
	56	Si soy criticado/a o tratado mal lo acuso, me siento deprimido/a.
Nx	2	¡El que me busca me encuentra! (si me provocan me altero y respondo con rabia...)
	3	Con las personas sumisas me vuelvo malo/a.
	15	Me disgusta mucho que me impongan algo.
	25	Si siento que se me manipulan o que se me fuerza, me pongo furioso/a.
	29	Suelo trampear. Tengo mis pequeñas venganzas.
	32	Soy vivo/a, impulsivo/a, me "engancho", reacciono bruscamente.
	36	Las personas arrogantes son insoportables, las detesto a todas.
45	Tengo poco aprecio a las jerarquías. De hecho no me gustan mucho los jefes.	

En el inventario se utilizó una escala tipo Likert para medir la frecuencia de funcionamiento de las dimensiones relacionadas con el pensar, sentir, creer, decir y hacer. No se trató de responder lo que era bueno o malo, lo que se hace o debería de hacer, tampoco fue un examen para comprobar lo bueno o malo de la persona. Se trató de responder lo que la persona (Piensa, Siente, Dice o Hace). Utilizando una escala entre 0 y 4: ***Nunca, Rara vez, A veces, Con frecuencia, Siempre.***

El test se encuentra acompañado de un formato (Formato 1) para descargar la puntuación de cada ítem, y una gráfica modelo para asentar la puntuación obtenida de la suma de cada columna de los estados del Yo de acuerdo a la distribución con los porcentajes asignados a cada dimensión, y que de acuerdo a la puntuación obtenida individual se trazó el *diagrama de barras* y/o el Egograma de cada adulto mayor participante en el Programa. Del mismo modo, se proporciona un formato modelo del Diagrama del Egograma *Ideal* o adecuado (Formato 2) con la correspondiente tabla de porcentajes por dimensión y una tabla con cuatro preguntas básicas que se corresponden con una respuesta para generar la interpretación aproximada del Egograma.

Formato 1.

Para descargar las puntuaciones individuales. Adaptado de un test de Opi (2015)

1. Anote la calificación en el cuadro sombreado y marcado con línea gruesa correspondiente del gráfico. Por ejemplo, si contestó a la pregunta 1 con "a veces" debe anotar un "2" en el cuadro marcado con línea gruesa correspondiente a la pregunta 1.
2. Suma los números de cada columna y escriba los totales en espacio que corresponde. El total de la primera columna es la calificación para su Pc. El total de la columna correspondiente al Pp es la calificación para su Padre Protector, etc.

Pc: Padre Crítico | Pp: Padre Protector | A: Adulto | Nn: Niño Natural |
 Nc: Niño Creativo | Ns: Niño Sumiso | Nr: Niño Rebelde

ESTADOS DE LA PERSONALIDAD								ESTADOS DE LA PERSONALIDAD							
ITEM	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr	ITEM	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
1								30							
2								31							
3								32							
4								33							
5								34							
6								35							
7								36							
8								37							
9								38							
10								39							
11								40							
12								41							
13								42							
14								43							
15								44							
16								45							
17								46							
18								47							
19								48							
20								49							
21								50							
22								51							
23								52							
24								53							
25								54							
26								55							
27								56							
28								57							
29								Total							
	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr		Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr

Formato 2.
Modelo del Egograma ideal propuesto por Opi (2015)

Percentil	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	15	20	15
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	12	16	21	16	11	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	16	14	10	14	11
5%							
0%							

Nota: Con una línea discontinua se ha señalado el caso de una persona cuyo resultado de su puntuación de Pc es 21 puntos.

La tabla 18 muestra los porcentajes adecuados por dimensión. Este porcentaje significa que del cien por cien que una persona puede tener como facilidad para “ubicarse” en determinado estado, lo hace en el porcentaje que corresponde a la puntuación resultante del test:

Tabla 18.
Porcentajes adecuados por dimensión, Opi (2015)

Estados del Yo	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
% Ideal y/o Adecuado	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

6.4 Interpretaciones aproximadas del Egograma

Opi (2015) proporciona cuatro preguntas básicas que se corresponden con una respuesta, éstas brindan una idea de cómo se interpreta el Egograma, se muestran en la tabla 19:

Tabla 19.
Cuatro preguntas básicas para la interpretación del Egograma, Opi (2015)

Pregunta	Respuesta
1. ¿Si los dos estados del Niño adaptado, Sumiso y Rebelde, dan como resultado porcentajes iguales?	Significa que se tiene la misma facilidad para ubicarse en un estado de sumisión como en uno de rebeldía. Lo mismo sucede con el Pc y Pp.
2. Si en algún caso el resultado de la suma de puntos sobrepasa la máxima puntuación expresada en el diagrama.	Significa que puntuó muy alto la respuesta, no presupone nada negativo, pero conviene "relativizar" alguna conducta.
3. ¿Qué determina una intervención para cada estado del Yo en un momento dado?	La correcta utilización de los estados del Yo queda determinada por la "potencia" del Adulto. El Adulto analiza la situación y "da paso" para que actúe el estado más conveniente. El Adulto es la parte racional donde se evalúan las opciones y es quien se ocupa de analizar qué es lo que conviene. Si el Adulto es "grande", él se ocupará de decidir qué estado del yo conviene utilizar en cada situación. Si el Adulto se ve desbordado por la situación, o por la "Potencia" de otro estado en ese momento, la actuación puede ser imprevisible.
4. ¿Existe un perfil ideal?	No existe el perfil ideal (ver el cuadro de porcentajes).

Hemmi (2010) elaboró una Guía Básica para la Interpretación del Egograma. Tanto la guía proporcionada por Opi (2015) como la proporcionada por Hemmi (2010) fueron utilizadas para interpretar y evaluar los Egogramas de los adultos mayores participantes en el programa.

Se presenta el formato modelo adaptado para construir el Egograma de cada adulto mayor participante en el Programa "Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez", en él se destaca con una línea gruesa de color negro la zona **ideal** /adecuada y sobre ésta se sombreadá la puntuación obtenida de cada participante con la finalidad de visualizar fácilmente cada función de los estados del Yo mencionados:

Formato 3.
Modelo del Egograma. Adaptado de Opi (2015).

	Pc	Pu	A	Nu	Nc	Ns	Nr
100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	15	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal y/o Adecuado	15 – 40%	15 – 50%	35 – 70%	30 – 70%	20 – 60%	10 – 40%	10 – 40%

6.5 Procedimiento

En la primera sesión del programa a todos los integrantes que asistieron se les entregó un Cuestionario con 57 ítems (Pre test) con la finalidad de verificar cómo se encontraban funcionando las dimensiones de la personalidad en ese momento. De igual manera, en la última sesión del programa se realizó el mismo procedimiento, esto es, a todos los integrantes que asistieron se les entregó el cuestionario correspondiente al Post test.

El programa y/o las sesiones se encuentran organizadas como sigue: Sesión/No., Fecha, Título del Tema, Objetivos y Método/Actividades (ver anexo 1). En cada tema abordado el objetivo estuvo encaminado a mostrar distintos juegos típicos de la vida en que la persona se encuentra involucrada de manera cotidiana en cómo, dónde, cuándo los aprendió y los pseudobeneficios que se obtienen al jugarlos y que de la misma manera que los aprendió también los transmitió; lo improductivo que estos resultan y hacía donde los conduce y que al ser repetitivo este comportamiento se ha convertido en un patrón de comunicación interpersonal buscando recibir caricias, estructurando el tiempo de manera improductiva, asumiendo tres roles o posiciones y/o representando el papel de perseguidor, salvador y víctima y finalmente cómo se pueden romper estos Juegos de la Vida. *“El destino se cambia dejando de jugar juegos destructivos”.*

La dinámica que se siguió durante el desarrollo del programa fue:

1. Muchas veces consistió en hacer preguntas específicas de acuerdo al tema que se pretendía abordar en la sesión correspondiente; en otras ocasiones, si alguno de los integrante del grupo exponía de manera libre y espontánea la problemática que en ese momento le aquejaba se abordaba el tema y se hacía la intervención terapéutica que se requería o bien se realizaba algún ejercicio de reflexión, de relajación guiada y/o el psicodrama (role playing) correspondiente modelando y recreando los diversos Juegos, situaciones particulares en las que se encontraban involucradas/os para que no sólo la persona que planteaba el problema sino los demás integrantes pudieran identificar, y reconocer en el problema de otro sus propias situaciones y a su vez pudieran beneficiarse de la intervención por lo que las reacciones del grupo no se hacían esperar y había la oportunidad de brindar el apoyo y contención necesaria por parte de los demás integrantes hacia el de la problemática, posibilitando compartir su propia experiencia en situaciones semejantes, lo cual generaba la libre expresión de emociones tales como el enojo, tristeza, frustración, y otros, o bien muestras de apoyo a través del contacto, de la empatía y en general de interrelación grupal.

2. Lectura de cuentos, se sabe que los cuentos han sido una gran herramienta para que los adultos mayores compartan sus historias, anécdotas y vivencias y muchas veces descubriendo que a través de las historias narradas en éstos se reflejan las situaciones parecidas a la vida que han decidido vivir, ya sea que se identifique con algún personaje o con un poco de todos. Lo relevante de los cuentos en el programa sujeto a evaluación es que en cada historia narrada se pueden identificar los Juegos en los que los personajes se ven involucrados.
3. Pintar en una camiseta el lema de su vida, actividad que también cobró importancia en el sentido de que muchas veces las personas vamos por la vida, metafóricamente hablando y de manera inconsciente, llevando un “invisible letrero” como si fuera una “Camiseta” en la cual lucimos nuestra posición existencial o bien atrayendo a personas que complementan nuestras necesidades. En resumen reconocer que a lo largo de nuestra vida tenemos una manera de presentarnos, de ser, revelando o proyectando nuestros guiones de vida a través de actitudes también posibilita la oportunidad de cambiar.
4. Pintar una máscara tuvo como objetivo que las/os adultos mayores se dieran cuenta que sin excepción todos los seres humanos utilizamos una máscara para relacionarnos en las diferentes áreas de nuestra vida (con la familia, pareja, amigos, trabajo, etc.), en cada rol que jugamos en nuestras interacciones de Juegos de la Vida se utiliza una máscara que oculta nuestro verdadero yo, nuestras verdaderas intenciones.

Rogers (2015) señala que cada individuo parece formularse dos preguntas “¿Quién soy?” y “¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo?” y afirma que en un ambiente psicológico favorable se verifica un proceso de transformación en la que el individuo abandona una tras otra las máscaras defensivas con las que ha enfrentado la vida y experimenta plenamente sus aspectos antes ocultos.

Con la finalidad de contar con evidencias de las sesiones, éstas fueron en su mayoría grabadas (grabación de sonido), otras fueron video-grabadas y se tomaron algunas fotografías durante las actividades lúdicas (juegos buenos).

RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En primer lugar, una vez obtenidos las puntuaciones del pre y postest se procedió a construir una matriz de datos para obtener las puntuaciones directas de los diecisiete participantes en el programa.

En segundo lugar se construyó una tabla con las puntuaciones directas obtenidas de las siete dimensiones consideradas (**Pc, Pp A, Nn, Nc, Ns y Nr**) tanto del pre como del postest. Con estas puntuaciones se sacó el promedio y se generó una gráfica para visualizar éstas puntuaciones. Con las puntuaciones del promedio se generó el Egograma grupal correspondiente para su posterior interpretación.

En el formato modelo para construir el Egograma (Formato 3) se encuentran integrados los porcentajes adecuados para cada dimensión para considerar que las funciones de los Estados del Yo están bien dimensionada o no. Estos porcentajes se tomaron como base para construir una tabla de porcentajes resultantes a partir del promedio en el Egograma grupal pre y postest para contrastarlos contra los porcentajes adecuados/ideales generándose una gráfica donde se visualizan dichos porcentajes resultantes derivándose la interpretación de los egogramas.

En tercer lugar, con las puntuaciones directas pre y postest se generaron los Egogramas (dos por cada participante, treinta y cuatro en total), en ellos se puede visualizar cómo se encontraban funcionando los estados del Yo antes y cómo después del programa con respecto a la función *ideal*. En este punto es importante mencionar que la evaluación se concentró en torno a los resultados del grupo de adultos mayores por lo que los Egogramas individuales no se interpretaron por considerar que resultarían repetitivos algunos aspectos mencionados en el Egograma Grupal. Sin embargo éstos se integran al presente trabajo como Anexo 3.

En cuarto lugar se construyeron tres tablas que muestran los porcentajes de las puntuaciones muy altas, de las puntuaciones muy bajas y de las puntuaciones que

entraron en el rango adecuado sugerido por el formato de cada dimensión (**Pc, Pp, A, Nn, Nc, Ns** y **Nr**), generándose también una gráfica para comparar estos porcentajes tanto de pre como del postest.

En quinto lugar se procedió a ingresar los datos en una matriz de datos del programa estadístico SPSS para obtener la varianza de las puntuaciones tanto del pre como del post y de esta manera constatar cuál fue la dispersión de los datos.

Por último se consideró conveniente incluir algunas fotografías de las actividades lúdicas contempladas dentro del programa (pintar una camiseta con su lema de vida y pintar una máscara), actividades que muestran que se puede utilizar el tiempo de manera constructiva jugando “Juegos Buenos”, que no importa la edad cronológica los juegos destructivos se pueden romper, se pueden abandonar.

ANÁLISIS DE TABLAS, GRÁFICAS Y EGOGRAMAS

ANÁLISIS DE TABLAS, GRÁFICAS Y EGOGRAMAS

Como primera parte de los resultados en las tablas 20 y 21 se muestran las puntuaciones directas obtenidas en el pretest y postest, así como los promedios de las siete dimensiones y/o Estados del Yo **Pc**, **Pp**, **A**, **Nn**, **Nc**, **Ns** y **Nr** de los diecisiete adultos mayores participantes en el programa.

Tabla 20.
Puntuaciones directas obtenidas en las siete dimensiones y/o Estados del Yo pre/postest.

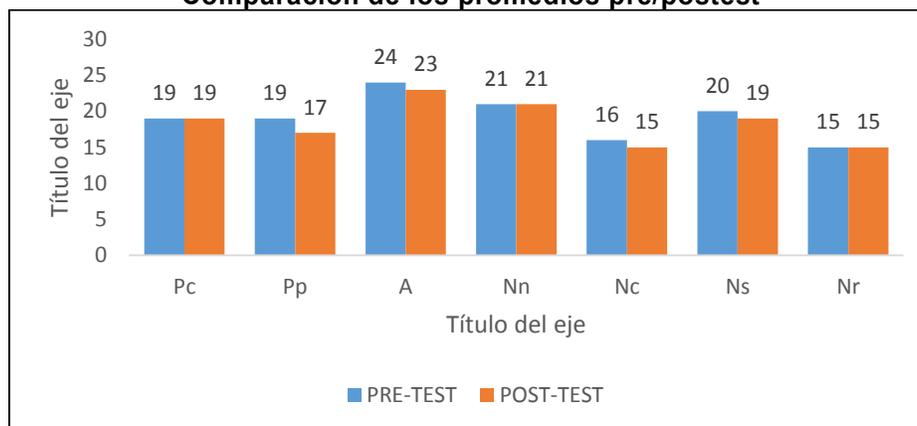
Sujeto	Pretest							Postest						
	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
1	24	18	22	14	10	27	12	24	17	21	18	8	18	11
2	20	28	24	18	17	28	15	19	22	25	20	14	23	13
3	18	14	21	19	13	29	16	14	15	20	23	9	18	10
4	24	23	27	27	18	16	21	28	27	19	29	18	24	24
5	22	17	19	17	11	18	10	15	8	23	16	11	15	10
6	14	19	16	13	15	22	15	19	19	19	18	14	21	19
7	16	16	24	24	18	17	17	18	18	23	24	18	20	15
8	20	10	29	22	16	15	10	22	12	27	25	17	18	11
9	16	18	28	21	12	20	13	13	11	19	16	6	18	9
10	17	20	27	21	26	23	17	19	18	26	21	22	17	18
11	20	14	20	15	6	12	10	12	15	22	16	15	24	13
12	13	21	21	28	14	16	13	22	25	25	27	24	20	21
13	12	17	22	20	13	10	11	11	13	15	13	10	10	9
14	19	20	29	30	25	25	16	19	20	21	25	23	24	15
15	21	26	26	24	21	27	24	16	17	19	16	13	23	17
16	24	24	28	20	16	32	22	27	24	36	21	27	32	21
17	18	16	23	20	15	9	13	22	11	23	21	13	14	11
Totales	318	321	406	353	266	337	255	320	291	383	349	262	325	247
\bar{X}	19	19	24	21	16	20	15	19	17	23	21	15	19	15

Tabla 21.
Promedios de las siete dimensiones y/o Estados del Yo pre/postest

Estados del Yo	Pretest	Postest
Pc	19	19
Pp	19	17
A	24	23
Nn	21	21
Nc	16	15
Ns	20	19
Nr	15	15

En el entendido que el promedio oculta las diferencias o las puntuaciones muy altas o muy bajas, la gráfica 1 muestra la comparación de promedios entre pre y postest y se observa que en la función **Pc**, **Nn** y **Nr** no hay diferencia, **Pp** se modificó en dos puntos, **A**, **Nc** y **Ns** cada función disminuyó un punto. Lo anterior sugiere que sí hubo pequeños cambios al término del Programa sólo que este fue en sentido negativo para los Estados del Yo **Pp**, **A**, **Nc**, **Ns**, la gráfica 1 muestra las modificaciones.

Gráficas 1.
Comparación de los promedios pre/postest



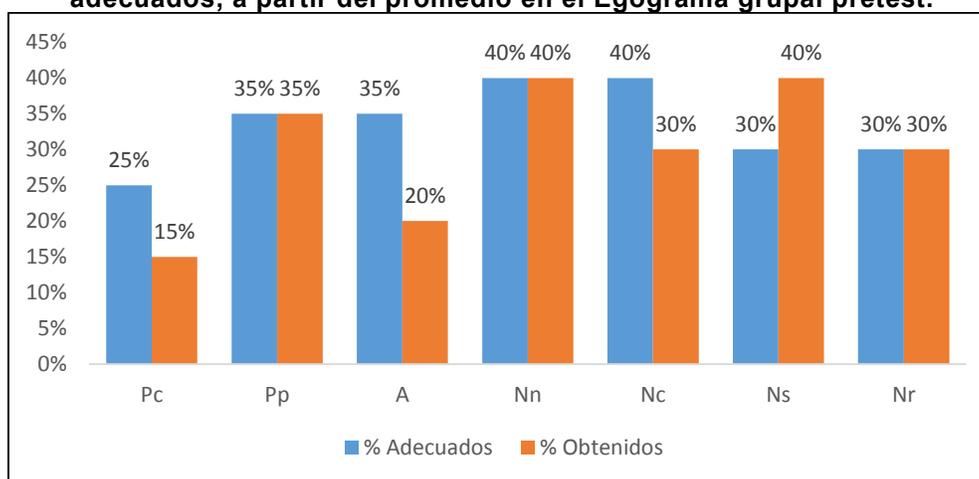
La Tabla 22 muestra los porcentajes obtenidos a partir del promedio en el Egograma Grupal Pre/Postest contra los porcentajes adecuados.

Tabla 22.
Porcentajes obtenidos a partir del promedio en el Egograma grupal pre/postest contra los porcentajes adecuados.

Porcentajes	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
Adecuados	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%
	25%	35%	35%	40%	40%	30%	30%
Obtenidos Pretest	15 - 25%	15 - 50%	35 - 50%	30 - 70%	20 - 50%	10 - 50%	10 - 40%
	15%	35%	20%	40%	30%	40%	30%
Obtenidos Postest	15 - 25%	15 - 35%	35 - 45%	30 - 70%	20 - 45%	10 - 40%	10 - 40%
	15%	15%	25%	40%	25%	30%	30%

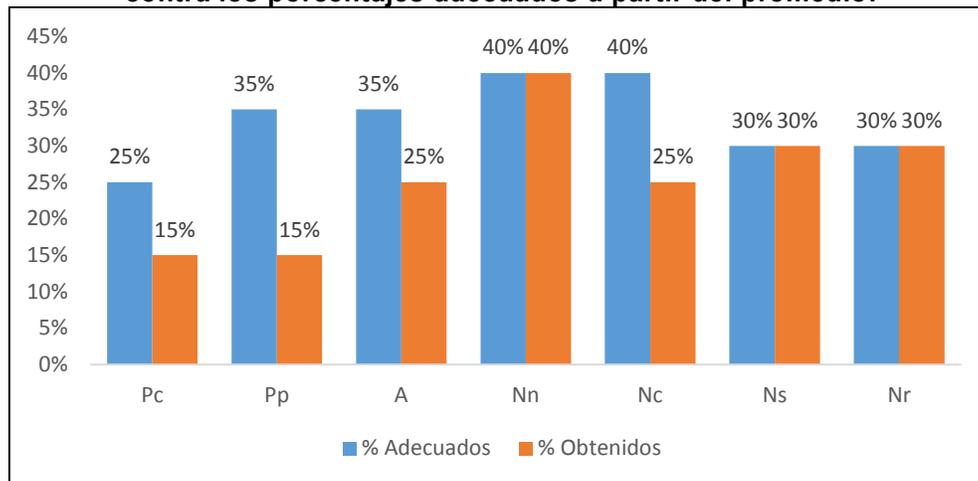
En la Gráfica 2 y 3 se visualizan la comparación de los porcentajes referidos en la Tabla 22.

Gráfica 2.
Comparación de porcentajes obtenidos contra los porcentajes adecuados, a partir del promedio en el Egograma grupal pretest.



Los resultados muestran en primera instancia que las puntuaciones del promedio de los diecisiete adultos mayores se encuentra dentro del porcentaje sugerido por el formato, en el Pretest se tiene que el **Pc** funciona con un 15%, 10% menos de lo adecuado; **Pp** se encuentra bien dimensionado 35%, el **A** funciona con el 20%, 15% menos de lo sugerido; **Nn** se encuentra bien dimensionado con el 40%, el **Nc** funcionado con el 30%, 10% menos de lo sugerido; **Ns** funcionando con 40%, 10% por arriba considerándose no apropiado y **Nr** bien dimensionado con el 30%. El término bien dimensionado significa que se encuentra dentro del porcentaje sugerido, o bien, que funciona en una proporción adecuada.

Gráfica 3.
Comparación de porcentajes obtenidos en el Egograma grupal
contra los porcentajes adecuados a partir del promedio.



El porcentaje de **Pc** no se modificó con respecto al pretest, es decir permaneció funcionando con un 15%, 10% menos de lo que se considera bien dimensionado, **Pp** funcionando con el 15%, 20% menos de lo sugerido, el **A** funcionando con el 25%, 10% menos de lo sugerido, **Nn** bien dimensionado al igual que en el pretest, el **Nc** funcionando con el 25%, 15% menos de lo sugerido, **Ns** y **Nr** bien dimensionados.

Como segunda parte de los resultados se presenta la Interpretación del Egograma grupal pre y postest.

Es importante tener presente que los resultados de los Egogramas sólo indican la tendencia y/o la preferencia hacia determinado comportamiento de los adultos mayores en un momento dado, estos comportamientos pueden calificarse como funcional o apropiado o disfuncional o no apropiado.

Los porcentajes obtenidos a partir del promedio cobran sentido en el Egograma Grupal tanto del Pre como del Postest. Estos se pueden apreciar mejor observando la parte sombreada en el diagrama 18 y diagrama 19 respectivamente.

Diagrama 18.
Egograma grupal pretest construido a partir del promedio

Pc	Pp	A	Nn	Nc	Na	Nr
19	19	24	21	16	20	15

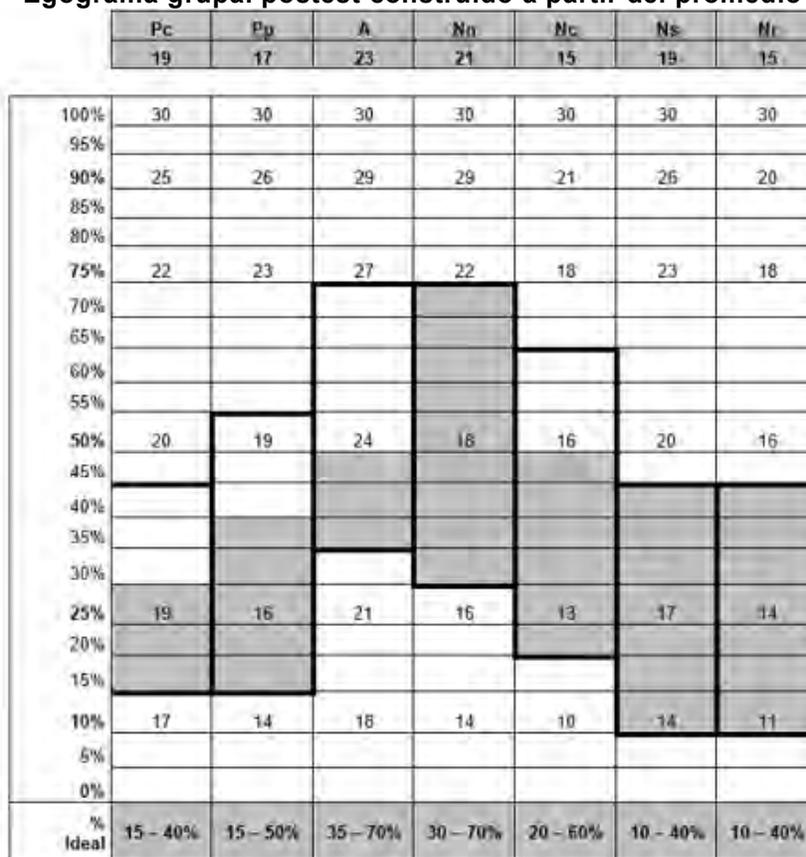
100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

Interpretación del Egograma grupal pretest

Se tiene que el **Pp** más alto que el **Pc** lo cual sugiere que tienden a tener un comportamiento hacia la sobreprotección ocupándose de los demás, se inclinan a salvar, es decir, buscan Víctimas o “*pobrecitos*” para poder salvarlas, son cariñosos, les resulta difícil establecer límites y confrontar a los demás por el miedo de enturbiar la relación, en general de manera razonable. El **A** bajo con respecto a lo bien dimensionado, esto refleja que los adultos mayores tienden a no prestar atención a la información presente en el “aquí y el ahora” habitualmente se basan sólo en el pasado aprendido Padre o experimentado al Niño, esto se confirma al presentar un **Nn** bien dimensionado, un **Nc** bajo con respecto a lo bien dimensionado, lo cual señala que tienden a ser creativos pero sin aterrizar sus ideas, es decir, no siempre concretan las buenas ideas que surgen en el grupo. El **Ns** por arriba de lo bien dimensionado, indica que los adultos mayores saben ser muy obedientes, muy buenos cumpliendo con las normas y que lo que hacen por los demás muchas veces es a costa de sacrificar sus propias necesidades, el riesgo de este comportamiento es que actúan como modelo de comportamiento para los demás (sus propios hijos y demás familiares).

En la Gráfica 1 y en la Tabla 21 arriba referidas se observa que con respecto a la evaluación del Postest en el Egograma grupal hubo modificaciones en algunas de las puntuaciones de los Estados del Yo, puntuando hacía abajo en cuatro de las siete dimensiones (Pp, A, Nc y Ns) , lo cual modifica también los porcentajes en el Egograma y por ende se ve afectada la interpretación del mismo (diagrama 19).

Diagrama 19.
Egograma grupal postest construido a partir del promedio



Interpretación del Egograma grupal postest.

Se tiene que **Pc** y **Pp** obtienen resultados iguales, esto sugiere que en promedio los adultos mayores tienen la misma facilidad para ubicarse en un momento dado en el estado normativo o crítico como en un estado de protectores; el **A** bajo con respecto al sugerido, esto indica que los adultos mayores tienen el riesgo de tender a no prestar la suficiente atención a la información presente en el “aquí y el ahora” y que tiendan a basarse sólo en el pasado aprendido (Padre) o experimentando al (Niño); el **Nn**, **Ns** y **Nr** bien dimensionados, lo cual sugiere que los adultos mayores tienen la misma facilidad para ubicarse en cualquiera de estos estados, ya sea **Nn** y **Nc**, el **Ns** y **Nr** de manera razonable, lo cual refleja que los adultos mayores en general suelen ser obedientes, cumplen normas, esto resulta apropiado en el sentido que generalmente los individuos desarrollan más esta función, es decir, al niño se le educa para obedecer sin cuestionar,

el **Nc** con porcentajes el 25%, 15% por debajo de lo bien dimensionados, lo apropiado sería funcionar con el 40%.

Como tercera parte de los resultados están los Egogramas individuales Pre y Postest, en este punto, es importante mencionar que la evaluación se concentró en torno a los resultados del grupo de adultos mayores por lo que los Egogramas individuales no se interpretaron por considerar que resultarían repetitivos algunos aspectos mencionados en el Egograma Grupal. Sin embargo, en lo particular pueden analizarse con más detalle en trabajos futuros. Se integran al presente trabajo como Anexo 3.

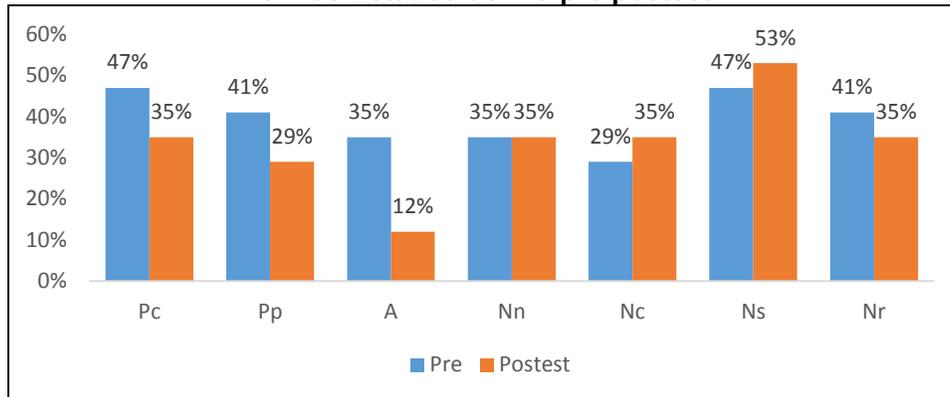
Como cuarta parte de los resultados en la Tabla 23 muestra las puntuaciones muy altas de los Estados del Yo en porcentajes pre y postest. La Gráfica 4 compara los porcentajes de estas puntuaciones.

En el pretest se tiene que el **Pc** y el **Ns** se encuentran con el mismo porcentaje lo cual indica que el 47% de los adultos mayores puntuaron al alza en estas dimensiones. En el postest se destaca que el 53% de los adultos mayores participantes al término del programa puntuaron al alza en el **Ns**, lo anterior refleja que el comportamiento que ponen en marcha es la sumisión para adecuarse a las exigencias del entorno.

Tabla 23.
Porcentajes de las puntuaciones muy altas pre/postest.

	Pretest							Postest						
	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
%	47%	41%	35%	35%	29%	47%	41%	35%	29%	12%	35%	35%	53%	35%

Gráficas 4.
Comparando los porcentajes de las puntuaciones muy altas en los Estados del Yo pre/postest



Cabe señalar que el hecho de tener como resultado puntuaciones muy altas o muy bajas significa que los adultos mayores puntuaron con cuatro en la escala sin analizar los ítems en el momento de emitir la respuesta; haber puntuado hacia abajo señala que el sujeto puntuó con (cero y uno), lo anterior no representa nada negativo, lo que conviene es relativizar alguna conducta, analizar qué es lo que interesa y conviene, qué parte del estado del Yo de la personalidad conviene potenciar y utilizar en cada situación.

Otros Estados del Yo con puntuaciones muy altas o fuera del rango de lo bien son **Pp** con 41% / 29%, **Nn** 35% / 35%, **Nc** 29% / 35% y **Nr** 41% / 35 Pre y Postest. Lo anterior confirma que el Estado **A** se encuentra contaminado prevaleciendo el comportamiento propio del **Pc** rígido que fija límites y hace juicios y otras veces **Pp** con comportamientos de sobreprotección ocupándose del bienestar ajeno y no del propio.

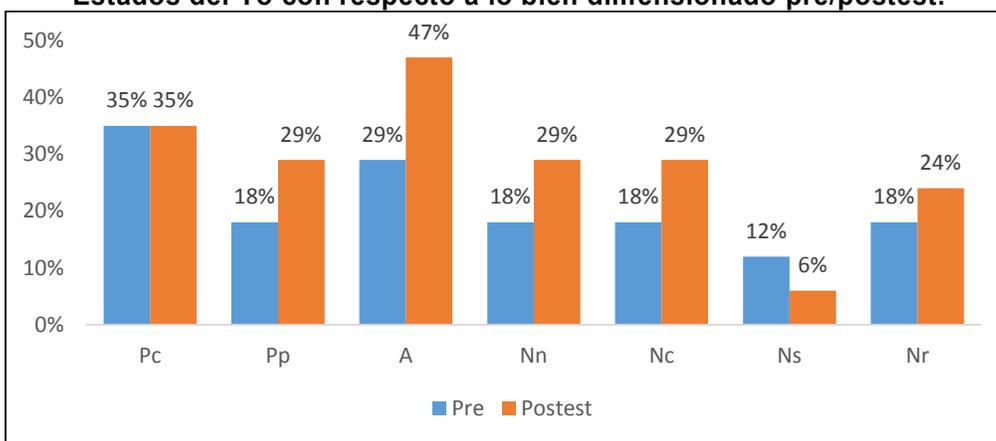
Como quinta parte de los los resultados la Tabla 24 muestra las puntuaciones muy bajas en porcentajes y la gráfica 5 comparan estos porcentajes pre/postest.

Se tiene que el 47% de los adultos mayores participantes en el programa puntuaron muy bajo en el Estado del Yo **A** del postest, esto viene a confirma la interpretación del Egograma Grupal, es decir, los adultos mayores tienden a no prestar atención a la información presente en el “aquí y el ahora” habitualmente se basan sólo en el pasado aprendido (Padre) o experimentado al (Niño), esto se confirma con el resultado del **Ns** 53% en el postest citado en la tabla 23 y gráfica 4.

Tabla 24.
Porcentajes de las puntuaciones muy bajas en los Estados del Yo pre/postest.

	Pretest							Postest						
	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
%	35%	18%	29%	18%	18%	12%	18%	35%	29%	47%	29%	29%	6%	24%

Gráfica 5.
Comparando los porcentajes de las puntuaciones muy bajas en los Estados del Yo con respecto a lo bien dimensionado pre/postest.



En términos del A.T. se puede asegurar que el Estado **A** se encuentra contaminado por el **Ns**, en estas condiciones las formas de comunicación (transacciones) suelen ser con un doble mensaje, es decir, se entra en juegos fácilmente, este comportamiento o forma de comunicarse se encuentra muy arraigada (Padre y Niño constante), es un patrón que se aprendió en la infancia. En la infancia se encuentran las bases de cómo se va a jugar en la vida, la forma de comunicación está determinada por cómo lo aprendimos de quienes nos educaron. Los juegos que se juegan son de acuerdo al patrón aprendido.

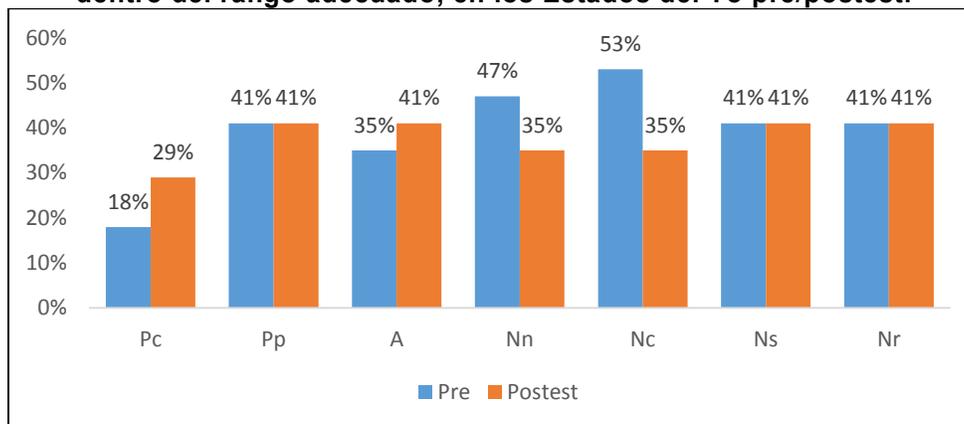
Como sexta parte de los resultados en la Tabla 25 y Gráfica 6 se muestran las puntuaciones que se encuentran dentro del rango adecuado que evidencian la comparación de los porcentajes de puntuaciones del pre con respecto al Postest.

Se encontró el 41% en el **Pp, A, Ns, Nr**, estos porcentajes sugieren que se tiene la misma facilidad para ubicarse en cualquiera de estos estados en un momento dado. 35% en el **Nn y Nc**. y sólo el 29% en el **Pc**.

Tabla 25.
Porcentajes de las puntuaciones que figuran dentro del rango adecuado en los Estados del Yo pre/postest.

Sujetos	Pretest Estados del Yo							Postest Estados del Yo						
	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
%	18%	41%	35%	47%	53%	41%	41%	29%	41%	41%	35%	35%	41%	41%

Gráficas 6.
Comparación de los porcentajes de las puntuaciones que figuran dentro del rango adecuado, en los Estados del Yo pre/postest.



Como séptima parte de los resultados, en la tabla 26 se muestra la dispersión de los datos pre y postest. La dispersión de los datos en el pretest refleja valores muy altos y muy bajos siendo la varianza de 48.618 en el Estado del Yo Ns y 13.971 en el Pc. En el postest los datos se muestran más uniformes lo cual indica que sí se presentaron cambios al finalizar el programa.

Tabla 26.
Dispersión de los datos pre/postest.

Estadísticos Descriptivos							
	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Varianza
<u>PrePC</u>	17	12.00	12.00	24.00	18.7059	3.73773	13.971
<u>PrePP</u>	17	18.00	10.00	28.00	18.8824	4.58097	20.985
<u>PreA</u>	17	13.00	16.00	29.00	23.8824	3.83866	14.735
<u>PreNN</u>	17	17.00	13.00	30.00	20.7647	4.77663	22.816
<u>PreNC</u>	17	20.00	6.00	26.00	15.6471	5.08602	25.868
<u>PreNS</u>	17	23.00	9.00	32.00	20.3529	6.97264	48.618
<u>PreNR</u>	17	14.00	10.00	24.00	15.0000	4.24264	18.000
<u>PosPC</u>	17	17.00	11.00	28.00	18.8235	4.97789	24.779
<u>PosPP</u>	17	19.00	8.00	27.00	17.1765	5.32958	28.404
<u>PosA</u>	17	21.00	15.00	36.00	22.5294	4.63839	21.515
<u>PosNN</u>	17	16.00	13.00	29.00	20.5294	4.50163	20.265
<u>PosNC</u>	17	21.00	6.00	27.00	15.4118	5.99019	35.882
<u>PosNS</u>	17	22.00	10.00	32.00	19.9412	4.98085	24.809
<u>PosNR</u>	17	15.00	9.00	24.00	14.5294	4.71855	22.265
N válido (según lista)	17						

ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS ROLES Y JUEGOS

ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS ROLES Y JUEGOS

Como octava parte de los resultados se encuentra el análisis cualitativo de los roles y juegos de los adultos mayores que asistieron al Programa “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez”.

En su mayoría los adultos mayores que participaron en el programa provienen de hogares rígidos, con carencias económicas y bajo nivel académico donde lo que vivieron fueron imposiciones, les fueron asignadas responsabilidades que no correspondía a su edad cronológica (niño), castigos, prohibiciones “*lo haces porque lo digo yo*” (Pc). El individuo desde que nace y hasta su muerte tiene necesidades básicas que requieren ser cubiertas; Berne las denominó “*hambres*”, *hambre de estímulo*, *hambre de reconocimiento* y *necesidad de programar el tiempo*, al no encontrarse cubiertas estas necesidades, buscará cubrirlas a través de los Juegos de la Vida que no tienen nada de divertido, en estas condiciones los juegos suelen ser historias de vida dramáticas.

La no presencia del Estado del Yo **A** en la comunicación interpersonal es la constante para involucrarse en los Juegos de la Vida, las personas entran en los juegos a través de los roles de *Perseguidor*, *Salvador* o *Víctima* denominado Triángulo Dramático, sin que el Estado del Yo Adulto tome consciencia del papel que está representando. Berne (1994) señala que los juegos cumplen una función social de programar el tiempo satisfactoriamente, algunos juegos son necesarios para la conservación de la salud de algunos individuos. Debido principalmente a que las personas en la vida diaria tienen pocas oportunidades de intimidad, en los Juegos el Estado del Yo **A** no participa, ejemplo de esto se tiene en el siguiente juego:

T. Me hicieron responsable de toda la familia, mi mamá me dijo tú eres el más inteligente, tú eres el que va a mandar aquí en la casa, había problemas muy fuertes en la casa, mi hermano se drogaba, mi mamá golpeaba a mi papá cuando llegaba a la casa borracho, cuando me acuerdo de esto me enoja y me entristece, mi hermano murió, mi mamá y mi papá también. Creo que fui un tonto al haber aceptado esa responsabilidad, por eso

ahora las personas y mi hija me manipulan, mis familiares son como las “pirañas”, todos me quieren sacar algo. Me llaman del banco para preguntar por mi hija porque debe \$100,000.00 y me dicen “sí no paga la van a embargar”, me siento atrapado, no he podido poner límites, siento que todos me persiguen, utilizan conmigo el chantaje, mi hija me llora y me dice “papá, me van a llevar a la cárcel si no pagas lo que debo al banco”.

Los estados emocionales de los adultos mayores durante la sesiones del programa era de mucho enojo, resentimiento, culpabilidad, depresión y sensación de soledad, determinar cuál era la emoción que sentían al momento de plantear su problemática (juego) ayudó a identificar su rol preferido, rol aprendido en su primera infancia a través de mandatos, tales como “no seas feliz”, “no cantes”, “no rías alto”, “no aceptes caricias”, “no des caricias”, “no pienses” y otros. Los mandatos son prohibiciones, son las frases que se escuchan cuando se es niño y explican la fuerza que tienen las creencias en los pensamientos, en cómo se da el comportamiento en un momento dado, refleja los temores, los deseos y determina cómo se da la relación con los demás lo cual se traduce en un resultado que influye en el bienestar y en un destino.

Como se ha mencionado los juegos de la vida son situaciones de conflicto que no se han resuelto y por tanto pueden arrastrarse a lo largo de la vida como un círculo vicioso, se lleva a rastras una gran cantidad de sentimientos de tristeza, de odio, de vergüenza, de sentimientos reprimidos que se traducen en depresión y enfermedades. En los juegos se ven involucradas una gran cantidad de emociones desagradables, que tienen que ver con la manipulación y el chantaje, en estas condiciones la comunicación o las transacciones son dobles, tramposas, son las *transacciones ulteriores* donde intervienen más de dos Estados del Yo simultáneamente y, a decir de Berne, ésta categoría es la base de los juegos, es donde el jugador de antemano sabe cómo iniciar el juego y sabe cómo va a terminar; el jugador lo que busca de manera inconsciente en los juegos es la obtención de caricias, aunque estas caricias sean negativas, de ésta manera obtiene su dosis de caricias diarias para sobrevivir. Otras veces lo que desea es “canjear un cupón”.

En términos del A.T. “*canjear un cupón*”, significa darle salida a los resentimientos acumulados a través de los juegos, es la oportunidad para ajustar cuentas, para ventilar aquello que molesta o incomoda lo cual representa un riesgo porque no se sabe cuánto resentimiento puede salir en un momento dado. El riesgo estriba en que hay tres niveles de juegos, los juegos de *primer nivel* son aquellos en los que los jugadores comparten sus juegos a nivel social, es decir, con amistades, en reuniones y quizá consiguen tener insomnio, dolor de cabeza o síntomas leves de alguna enfermedad; en el *segundo nivel* el resultado es más duro y el jugador prefiere no hacer público en su círculo social sus problemas lo cual conlleva tener una depresión con lo cual se ve comprometida la salud y en el *tercer nivel* el juego es muy rudo, el jugador podría terminar en un hospital, en el juzgado o en el depósito de cadáveres.

Otras evidencias se observan en los siguientes casos o juegos:

A. Me doy cuenta cómo he sido con mis hijos e hijas, de la misma manera que fui educada así los eduqué, seguí los mismos patrones que me inculcaron mis padres. Desde niña me asignaron responsabilidades, eso se lo debo a mi madre, asumí que “ASÍ DEBÍA SER”, así me educaron. Fui muy dura con mis hijos, en la adolescencia se acercaron más a su papá, me responsabilizaron por todos los problemas que había, yo era la mala del cuento. Me casé con un hombre que como padre todo les daba, hubo mucha violencia cuando no accedía a las exigencias de mis hijos. Ahora me gana la culpa y por la culpa hago muchas cosas con las que no estoy de acuerdo.

G. Mi esposo y yo peleábamos con frecuencia por nuestro hijo, siempre en presencia de él, y, éste decía: ¡Huyyy!, ¡ya van a empezar, siempre terminan peleando!, entonces yo me quedaba callada no le contestaba a mi esposo pero me quedaba muy triste por no poder decir lo que pensaba o sentía, fue una relación muy disfuncional con mucha violencia. Cuando mi hijo se hizo adulto mi esposo lo golpeaba mucho, yo no me metía, me quedaba callada, la violencia siempre estuvo presente. Mi hijo ahora tiene 53 años, no se casó, no se comprometió con nada, vive en la casa, tiene una vida sin sentido, no hay metas, es alcohólico. Mi esposo estuvo en el hospital y mi hijo no fue a despedirse

de él, nunca pusieron en claro las diferencias en la relación, vive resentido y tampoco acudió al sepelio cuando mi esposo murió. Ahora yo me siento culpable porque continuamente me reclama que por mí su papá lo golpeaba y que nunca lo defendí de él.

Lo que subyace a los juegos arriba descritos es la “culpa”, confirmando una posición existencial de “ellos están bien y yo estoy mal”. En el A. T. se habla de Emociones Naturales o Auténticas del Niño Natural (alegría, placer, excitación, afecto, miedo, rabia y tristeza), y los *Rebusques o Emociones falsas* del Niño Adaptado o Niño Sumiso (falsa alegría, falso afecto, falso miedo, falsa rabia, falsa tristeza) clasificando éstas en las diferentes Posiciones Existenciales. La “culpa” es un *rebusque* que se aprendió en la infancia, en el fondo la culpa es el miedo al castigo, y acompaña al individuo toda la vida. El resentimiento (cupones) es otro *rebusque* y se refiere a la falsa rabia que puede ser expresada hacía fuera, o mantenerse internamente y que si no se expresa suele ser el causante de úlceras, hipertensión, u otro tipo de enfermedades como el asma.

A: Me encuentro muy enojada por las decisiones que ha tomado mi esposo, tomó la decisión de jubilarse cuando ya está muy avanzada su diabetes por el estilo de vida que ha llevado, ahora se encuentra casi ciego y yo tengo que acompañarlo todo el tiempo a realizar sus trámites, mi tiempo se va alrededor de sus necesidades, yo esperaba que al jubilarse podríamos hacer aquellas cosas que no hicimos como viajar. También tengo el problema que mi hijo se separó de su esposa y ha regresado a vivir a la casa con nosotros, no tiene trabajo y mi hija también está terminando una relación y esto me preocupa mucho, no sé cómo manejar todo esto, no sé cómo ayudarlos. Me siento con mucho coraje hacia mi esposo porque siento que estoy cargando con situaciones de él que no me corresponden.

En el juego arriba descrito lo que subyace es el enojo o la rabia, la persona la experimenta como una emoción auténtica y la justifica con razonamientos erróneos (racionalizaciones), la rabia puede encubrir envidias, prejuicios, y otras. También puede

sucedir que se tengan expectativas acerca de algo o bien que los deseos o necesidades no se expresan de manera clara, honesta, sin entrar en juegos destructivos.

Berne (1994) puso nombres a los Juegos, la lista puede ser muy extensa, “*Peléense por mí*”; otros juegos típicos o frecuentes son el Juego del “*Alcohólico*”, “*Sí, pero...*”, “*Alboroto*”, “*Si no fuera por ...*”, “*Tribunales*”, “*El mío es mejor que el tuyo*”, “*Pata de Palo*”, “*Pobre de mí*”, “*Imperfección*” por mencionar algunos. También representó el proceso de un Juego mediante una fórmula o sistema que casi siempre se cumple. Los Juegos poseen características bien definidas (son repetitivos formando un patrón de conducta, se juegan sin consciencia del Estado del Yo **A**, conllevan un intercambio de transacciones ulteriores entre los jugadores, los juegos siempre incluyen un momento de sorpresa y confusión, son inconscientes, consumen tiempo de manera improductiva, su objetivo es conseguir algo del otro jugador, buscan, los jugadores terminan sintiéndose enojados, incómodos, resentidos).

Los cambios o modificaciones en el comportamiento también se pueden observar en las siguientes evidencias (reacciones del grupo de adultos mayores durante las sesiones) derivadas de la aplicación del programa:

M.: He aprendido a observar, me doy cuenta que he cambiado actitudes con respecto a mis hijos, ya no me engancha en los juegos de ellos.

T.: Yo me enganchaba con todos los problemas de mis hijos, de mis sobrinos y me di cuenta que no puedo resolver sus problemas, me estoy desprendiendo de sus problemas, que ellos tomen sus decisiones.

C. (estudiante de enfermería): Me doy cuenta que a lo largo de mi vida he asumido los tres roles y veo que es muy fácil cambiar de uno a otro, veo que todo el tiempo estoy metida en juegos con mis amigos, mis hermanos, mis padres. Por ejemplo, con mi mamá siempre soy una salvadora, ella siempre asume el papel de víctima, mi papá le dice:

“Siempre llegas tarde, no contestas el teléfono, y yo intervengo salvándola, justificándola ante él”.

A1: He caído en los distintos roles, también he resuelto situaciones con mis hijos y esposo, estoy comenzando a ver por mí.

A: Me doy cuenta de toda la responsabilidad que descargaron en mí y mi vida ha sido siempre de muchas responsabilidades, ahora ya no quiero responsabilidades con mis hijos que ya son adultos.

G.: Yo viví con mi abuelita, pero no me tocaba en la noche cuando pensaba que ya estaba yo dormida me abrazaba y me sentía contenta. De mi mamá recuerdo que me dejó mucho tiempo sola y con mi abuelita, ya de grande yo sentía que me quería mucho y me pedía que la abrazara y yo no quería. Cuando la visitaba hacía fiesta, ahora me doy cuenta que no podía hacer lo que me pedía porque no sabía cómo. Antes de que muriera le pedí perdón por no darle lo que me pedía. Con mi nieto también siento que lo rechazo, tampoco puedo decirles a mis hijos que los quiero porque siento que me van a rechazar.

R. Yo nunca les daba caricias a mis hijos, yo los quería a mi manera, pero desde que vengo al taller de los Juegos de la Vida, los abrazo, los apapacho aunque estén bigotones y les digo que los quiero.

L.: Mi nieta es muy agresiva, contestona, no participa de los quehaceres de la casa pero a partir de los límites que le he puesto ella ha tenido visibles cambios positivos.

L.: Me doy cuenta que puedo distinguir entre acostumbrarse y rescatar. Me acostumbré a la presencia de J., pero estoy rescatando mi dignidad, mi espacio, mi libertad y ahora sé que puedo hacer con mi tiempo lo que yo quiero.

M.C.: Veo a J. y me doy cuenta que así venía cuando entré al grupo, y ahora me doy cuenta que he cambiado muchas actitudes.

A.: He hecho muchos cambios, ya hablé con mi esposo acerca de cómo me siento, lo mucho que estoy enojada, le reclamé sobre lo que yo esperaba cuando se jubilara, me pidió disculpas, me doy cuenta que estoy pasando cosas difíciles pero entiendo que es parte de la vida, antes quería ver la vida todo bien, con salud, sin problemas, ya entendí que la vida es como es, y no cómo la pienso, pero también sé que yo puede decidir cómo seguir viviendo.

T.: Nos domaron desde niños, socavaron nuestra autoestima. Me siento bien cuando me dicen cosas lindas mis compañeras, me siento reconocido.

L.: Veo que uno de los objetivos del grupo de adultos mayores es que aprendamos a convivir con los jóvenes y se ha logrado, en la reciente convivencia el jardín estuvo lleno, gente se acercó conmigo para preguntarme si podían venir, les dije claro que pueden venir chicos de psicología, de medicina, de enfermería y personal de la clínica, éramos un grupo padrísimo, todos conviviendo. El objetivo es socializar con los chicos tanto para ellos como para nosotros los viejos, cada reunión, cada convivio tiene sus cosas diferentes, tiene cosas nuevas.

M. L.: Para mí la soledad es tener privacidad a pesar de tener hijos. Actualmente vivo con mi hija, bueno ella vive conmigo, mis hijos trabajan, tienen sus propias actividades, no los siento tan cercanos pero no me afecta porque yo hago mis cosas y ellos no me juzgan. He aprendido a adaptarme a los cambios y he disfrutado estar sola, tengo una pareja y nos vemos para desayunar, para comer o para cenar, y así estoy bien porque disfruto mi soledad, hago lo que quiero sin que nadie me cuestione, eso me ha dado buenos resultados.

A.: La mejor relación que puedo tener es conmigo misma, estoy en proceso de construir y sentirme bien conmigo misma, disfrutarme a mí misma independientemente de quién está a mi alrededor, estoy enfocada a eso.

M.C.: Mi esposo fue muy autoritario, mi suegra me decía cuida que no haya dos locos en la casa, que sólo sea uno. Cuando mi esposo llegaba me quedaba callada, a partir de que vengo al grupo ahora yo soy la que grito cuando hace falta, él ya no. Yo he cambiado mucho, ya no permití que me sometiera y un día dije ¡ya basta! Y le dije ya me cansaste ¡me tienes hasta la madre, hasta aquí te permito!

M.C. Me doy cuenta que me doy libertad de hacer cosas distintas, antes pedía opiniones, ahora lo decido yo por mí misma y me dicen mis hijos que soy más libre, me dicen que bueno que te vas de viaje, puedo hacer lo que yo quiero.

Los juegos de la vida tienen que ver con ese moverse entre las manipulaciones, el chantaje, las trampas y acumular cupones durante la vida. Los juegos cansan, se destruyen relaciones familiares, se destruyen las relaciones con los amigos y sin darse cuenta la persona llegó a viejo, esas relaciones ineficaces muchas veces conducen a la soledad, a la depresión donde el viejo luce enfurruñado por no haber resuelto los malos entendidos. La soledad tiene que ver con la historia que se ha construido a través de las relaciones interpersonales. Aquí conviene distinguir que no es lo mismo estar solo que vivir en soledad. La soledad tiene muchas caras, se ve como algo negativo que pesa y muchas veces tiene que ver con el estilo de vida que lleva a la condición de soledad y a una condición de enfermedad y finalmente a un destino.

Como novena y última parte de los resultados se encuentran las figuras 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8 que muestran no sólo las actividades lúdicas sino la práctica de Juegos Buenos utilizando el tiempo de manera constructiva. Las figuras 1 y 2, corresponden a la actividad de pintar en una camiseta su “*lema de vida*”. En las figuras 3 y 4 los participantes comparten con el grupo qué los llevó a pintar ese “*lema de vida*”. Las figuras 5 y 6 corresponden a la actividad de pintar su “*máscara*” como una alusión a que en la vida y de acuerdo a las circunstancias se asumen distintas máscaras que todos sin excepción utilizamos para relacionarnos en diferentes áreas, en cada rol que jugamos se utiliza una, ya sea con la familia, con la pareja, con las amistades, en el trabajo, etc. Tres máscaras o roles universales se juegan en el Triángulo Dramático (P, S y V) y que asumimos en

cada interacción de Juegos de la Vida que nos ha conducido a un destino. Las figuras 7 y 8 el grupo de adultos mostrando su “máscara”.

El viejo puede cambiar su destino tomando consciencia que pueden jugar “*Juegos Buenos*” (*Juegos Lúdicos*). Los Juegos Buenos son aquellos donde se estructura el tiempo para realizar actividades para una vejez saludable, que no tienen transacciones ocultas, el Niño libre se expresa dando y obteniendo caricias positivas que producen sentimientos también positivos, que ocurre con el conocimiento del Adulto y con permiso del Padre; haciendo un proyecto de vida, no necesariamente a largo plazo sino planeando el día a día para no sentirse en soledad, recuperar su autonomía, sus espacios, liberarse de la carga que representa jugar Juegos destructivos, recuperar su poder dándose el permiso de cambiar los patrones de comportamiento ineficaces, ya que, si se sigue jugando con las mismas estrategias no se podrá llegar a resultados diferentes y mucho menos encontrar la felicidad.



Figura 1. Los adultos mayores pintando en una camiseta su "Lema de vida".



Figura 2. Los adultos mayores pintando en una camiseta su "Lema de vida".



Figura 3. Los adultos mayores mostrando su "Lema de vida".



Figura 4. Los adultos mayores mostrando y compartiendo su "Lema de vida".



Figura 5. Los adultos mayores en la actividad de pintar su "máscara"



Figura 6. Los adultos mayores en la actividad de pintar su "máscara".



Figura 7. Los adultos mayores mostrando su "máscara".



Figura 8. El grupo de adultos mayores mostrando sus "máscaras".

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Con base en los resultados obtenidos en la evaluación del Programa “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez” desarrollado en el “Grupo VIDA” de la CUSI de la FES Iztacala, se considera que el objetivo general se cumplió, es decir, el programa sí tuvo impacto o efecto positivo en las relaciones interpersonales de los adultos mayores.

Los objetivos particulares también se cumplieron en alguna medida, esto se puede constatar en los datos presentados en la tabla 26 que muestra la dispersión de los datos pre y posttest. La dispersión de los datos en el pretest refleja valores muy altos y muy bajos siendo la varianza de 48.618 en el Estado del Yo Ns y 13.971 en el Pc. En el posttest los datos se muestran más uniformes lo cual indica que sí se presentaron cambios en los comportamientos de los adultos participantes al finalizar el programa. La evidencias rescatadas (reacciones de los adultos mayores durante las sesiones) es un elemento que confirma los cambios en los comportamientos derivados de la aplicación del programa. No se puede soslayar que hubo casos de adultos mayores en los que no fue posible descontaminar el Estado del Yo Adulto por ser comportamientos muy arraigados.

Lo anterior refleja que los adultos mayores participantes en el programa pudieron tomar consciencia que los Juegos de la Vida en los que se han visto involucrados los condujo a tener una comunicación ineficaz y por ende a un destino. El “Destino” no es algo mágico, es una cadena de decisiones que se han tomado a lo largo de la vida y los resultados de estas decisiones se están viviendo en el presente; esto es, el destino es una condición a la que se ha llegado. La toma de consciencia también tuvo que ver con darse cuenta que pueden estructurar su tiempo de manera positiva, que no es necesario entrar en Juegos utilizando el chantaje para obtener caricias positivas; que el uso del Estado del Yo Adulto (estructura rectora por excelencia) permite pedir de manera directa, clara y honesta aquella caricia que se desee lo cual posibilita desarrollar su autonomía a través del acierto en el manejo de las relaciones interpersonales, que sea el Estado del

Yo Adulto el que dirija y opere su funcionamiento personal; finalmente que al utilizar el Estado del Yo Adulto los juegos destructivos pueden cambiarse por buenos no importando la edad cronológica y/o el tiempo transcurrido.

Como se ha podido observar el enfoque del A.T. específicamente la teoría de los Juegos Psicológicos de Berne es muy amplio y se interrelaciona con todos los Instrumentos por él propuestos. Por esta razón hubo partes en los que se mencionaron conceptos que no se analizaron con detalle, sin que esto sugiera que se agotó el tema de los Juegos de la Vida o del cómo funcionan los Estados del Yo; el tema puede analizarse con más detalle en trabajos futuros con adultos mayores, éste es uno de los primeros acercamientos.

Cabe señalar que éste mismo programa con los ajustes pertinentes se puede continuar aplicando en trabajo con adultos mayores. Esta es una propuesta viable ya que el enfoque del A.T. en su modalidad de psicoterapia de grupo resulta ser una herramienta útil para producir cambios en los comportamientos y para afrontar las dificultades que se tienen en la comunicación interpersonal.

En la presente evaluación se señaló que al trabajar el tema; “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez” con el enfoque del A.T. no se pretendió que los adultos mayores aprendieran los conceptos propios del enfoque, ya que no se trató de enseñar A.T. sino que a través del modelado de los distintos Juegos en los que se encuentran involucrados detectarían cómo se inicia un Juego, cómo utilizan el tiempo de manera improductiva, reconocieran los roles que juegan en cada uno, qué obtienen al finalizar un juego y finalmente que identificaran que en su conjunto estos comportamientos forman un patrón de comunicación ineficaz que han repetido a la largo de la vida que los ha conducido a un destino que no gusta.

Utilizar el A.T. en adultos mayores es una forma de rescatar alternativas conceptuales y metodológicas que no se han tomado en cuenta hasta la fecha. El A.T. es una herramienta que presenta grandes ventajas y que resulta útil y fácil de aplicar a las personas de la tercera edad, porque explica la estructura y el funcionamiento de la

personalidad humana mediante un lenguaje sencillo, claro, comprensible, cotidiano, es ante todo un método positivo de formación y no requiere conocimientos previos. En este sentido, me atrevo a proponer que el enfoque sea considerado en nuestra Universidad, concretamente en la Licenciatura de Psicología no como mera información de su existencia sino como una especialidad. Esta propuesta se deriva del hecho de que en las Universidades de nuestro país no tiene presencia como sucede en las universidades de otros países.

La Evaluación de Programas es de gran utilidad en el sentido que se aplica a problemas reales, se investiga de manera disciplinada para determinar el valor del objeto evaluado, el modo de indagación es práctico, siempre se aplica a un grupo de personas concretas, siendo lo más importante el programa en un escenario activo y utilizando un método que diagnóstica una situación a evaluar, se elige un tipo de evaluación, se definen criterios, recopilación y análisis de la información, se emiten juicios de acuerdo a los criterios de evaluación, se hacen recomendaciones y se comunican los resultados. En resumen en la Evaluación de Programas se aplica un método ya conocido.

La Evaluación de Programas se diferencia de un Proyecto de investigación en el hecho que se indaga de manera disciplinada en un contexto académico con finalidad de construir conocimiento relevante para la comunidad científica y con la condicionante que pueden ser básica o aplicada. Es de carácter más técnico y lo prioritario es la investigación, su objeto de estudio es más abstracto, sus destinatarios son la comunidad científica. Resumiendo en un Proyecto de Investigación se busca probar hipótesis nuevas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berne, E. (1976). *Análisis Transaccional en Psicoterapia*. Argentina. Editorial Psique.
- Berne, E. (1994). *¿Qué dice usted después de decir "HOLA"?*. España. Editorial Grijalbo.
- Berne, E. (1994). *Los Juegos en que Participamos*. México. Editorial Diana.
- Briones, G. (2008). *Evaluación de Programas Sociales*. México. Editorial Trillas.
- Camino, J. L. y Coca, A. (2006). *Una teoría de las emociones para el Análisis Transaccional*. Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista. Nº 55. Recuperado de <http://www.arantxa-coca.com/archivos/p001.pdf>.
- Chandezon G. y Lancestre A. (2001). *El análisis transaccional*. Madrid España. Ediciones Morata.
- Cowles-Boyd, L. y Boyd, H.S. (1980). *El Juego Lúdico como una Estructura de Tiempo*. TAJ, 1980. Vol. 10, 1, pp. 5-7. Traducción: J. Cuadra. En Friedlander, M. (2007). *Artículos Seleccionados de Análisis Transaccional. Del Transactional Analysis Journal 1971-1980*. Editorial CCS, Alcalá, 16 /2808 Madrid. Pp. 366-367.
- Dorsch, F. (2005). *Diccionario de Psicología*. Editorial Herder. España.
- Dusay, J.M. (1972). *Egogramas y la "Hipótesis de la Constancia"*. En Friedlander, M. (2007). *Artículos Seleccionados de Análisis Transaccional. Del Transactional Analysis Journal*. TAJ. 2: 3, JULIO 1972. Traducción: Mario Salvador. Editorial CCS, Alcalá, 16 /2808 Madrid. Pp. 119-124.
- Erskine, R. G. y Moursund, J. P., (2014). *La Psicoterapia Integrativa en Acción*. Editorial Declé de Brouwer, S.A. Bilbao, España.
- Fairlie, A. y Frisancho, D. (1998). *Teoría de las Interacciones Familiares*. IPSI Revista de Investigación en Psicología 1998, Vol. 1, Nº 2, pp. 41-74. Recuperado de revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/4828/3895.
- Fernández, E. (2000). *Los Equipos Asistenciales en las Instituciones. Guía teórico-práctica de técnicas de Análisis Transaccional*. Narcea, S.A. de Ediciones Madrid.
- Fonseca, S., Correa, A., Pineda, M. y Lemus, F. (2011). *Comunicación Oral y Escrita*. Pearson Educación. México.
- Edmunds, G. (2003). *Investment Games*. En Transactional Analysis Journal. Volume 33, Number 1. January 2003. Editorial Board. Oakland, CA.

- Gill, E. (2011). *El Triángulo Dramático de Karpman: Cómo trascender los roles de Perseguidor, Salvador o Víctima*. Gaia Ediciones. Madrid, España.
- Goleman, D. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Por qué es más importante que el cociente intelectual. Javier Vergara, Editor. México.
- Goulding, B. y M. (1975). *Mandatos, Decisiones y Redecisiones*. En Desarrollo y Evolución del Análisis Transaccional (2009). *Premios en Memoria de Eric Berne 1971-2008*. México. Editorial: IMAT. Pp.41-48.
- Hemmi, M. (2010). *Guía básica para la Interpretación del Egoograma*. linterpretación del egoograma 2014 - Matti Hemmi. Recuperado de www.mattihemmi.com/.../wp.../INTERPRETACIÓN-DEL-EGOGRAMA-20144.pdf.
- Hernández, G. C.M. (2012). *Evaluación de un programa de intervención psicopedagógica como mecanismo de integración y ayuda al alumnado novel en los nuevos Sistemas Universitarios del EEES*. Tesis Doctoral. Editor: Editorial de la Universidad de Granada.
- Herrera, V. (2011). La doctora de Josefina: aspectos contratransferenciales en la atención psicoterapéutica con personas mayores. En F. Quintanar (E.d.), *Atención psicológica de las personas adultas mayores* (8). México: Editorial Pax México.
- INEGI, (2016). “*Estadísticas a Propósito del Día Internacional de las Personas de Edad (1 de octubre)*”. Datos Nacionales. Educación de adultos mayores; en: Organización de Naciones Unidas (ONU). Asambleas Mundiales del Envejecimiento. Reseñas. Recuperado de <https://www.uv.mx/pampedia/numeros/numero-5/envejecimiento.pdf>.
- James, J. (1973). *El Plan del Juego*. Traducción: J. Cuadra. En Friedlander, M. G. (2007). *Artículos Seleccionados de Análisis Transaccional. Del Transactional Analysis Journal 1971-1980*. Editorial CCS, Alcalá, 16 /2808 Madrid.
- Kahler, T. y Capers, H. (1977). *Miniargumento y los Cinco Impulsores*. . En Desarrollo y Evolución del Análisis Transaccional. Premios en Memoria de Eric Berne (1971-2008). Editorial IMAT. Ciudad de México. Pp. 49.
- Karpman, S. (1972). *Los Cuentos de Hadas y el Análisis del Drama del Guión*. En Desarrollo y Evolución del Análisis Transaccional. Premios en Memoria de Eric Berne (1971-2008). Editorial IMAT. Ciudad de México. Pp. 21-25.
- Kertész, R. (2003). *Análisis Transaccional Integrado*. IIIª Edición. Argentina. Editorial IPPEM.
- Kertész, R. (2003). *Manual de Análisis Transaccional*. Argentina. Editorial Conantal.

- Kertész, R. (2010). "El Estado del Arte en Análisis Transaccional: 2010". Congreso de Análisis Transaccional Integrativo. En El Estado del Arte en el Análisis Transaccional - Slideshare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/rkertesz/el-estado-del-arte-en-el-analisis-transaccional>.
- López de la Llave, A., Pérez- Llantada, M.C. (2005). *Evaluación de Programas en Psicología Aplicada (Salud, Intervenciones sociales, Deporte, Calidad...)*. Editorial Dykinson. Madrid.
- Lankton, S. R., Lankton, C. H. y Brown, M. (1981): *Comunicación a Nivel Psicológico en Análisis Transaccional*. Traducido por Ígor Fernández Romero. En Manning, S. (2011). *Artículos Seleccionados de Análisis Transaccional/2 del Transactional Analysis Journal 1981-1990* Editorial CCS, Alcalá, 16 /2028 Madrid.
- Massó, F., (2007), *Análisis Transaccional I. Cómo nos hacemos persona*. Editorial CCS. Madrid.
- Massó, F. (2008), *Análisis Transaccional II. Educación, autonomía y convivencia*. Editorial CCS. Madrid.
- Montes De Oca-Zavala, V. (2010) *Pensar la vejez y el envejecimiento en el México Contemporáneo*- Rei Iteso Fecha de aceptación: 12 de abril de 2010 apoyo de la vejez rural (Schkolnik, 1990; Du Guerny, 1997. Recuperado de https://rei.iteso.mx/bitstream/.../art_8_Pensar_la_vejez-Veronica_Montes_de_Oca.pdf?...
- Noriega, G. (2009). *Principales Conceptos Teóricos del Análisis Transaccional*. En Desarrollo y Evolución del Análisis Transaccional. Los Premios en Memoria de Eric Berne 1971 – 2008. Editorial IMAT. Ciudad de México. Pp. 9-16.
- Noriega, G. (2013). *El guion de la codependencia en relaciones de pareja: Diagnóstico y Tratamiento*. México. Manual Moderno.
- Ocampo, M. (2013). *Comunicación, Semiótica y Estética*. Desde una Perspectiva Realista. Editorial Trillas. México.
- Opi, J. M. (2015). *Las Claves del Comportamiento Humano*. Análisis Transaccional aplicado al autoconocimiento y a la comprensión de las personas. Amat Editorial. España.
- Opi, J. M. y Beltrán. M.I (2005). *La Dieta del P.A.N. Una Fórmula para Disfrutar la Vida*. Amat Editorial. Barcelona, España.
- Pérez-Llantada, M. C., López, A. y Gutiérrez, M.T (2009). *Evaluación de Programas e Intervención en Psicología (salud, educación y organizaciones sociales)*. Editorial Dykinson. Madrid.

- Ramírez, A. (2011). *Los pasos hacia el Reconocimiento Social*. Secretos de la gente que brilla. Editores Mexicanos Unidos, S.A.
- Rizo, M. (2011). *Pensamiento Sistémico y Comunicación*. La Teoría de la comunicación humana de Paul Watzlawick como obra organizadora del pensamiento sobre la dimensión interpersonal de la comunicación. Razón y Palabra. Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación. Número 75 Febrero-Abril 2011. Recuperado de www.razonypalabra.org.mx.
- Rogers, C. R. (2015). *El Proceso de Convertirse en Persona*. Paidós. México. Buenos Aires. Barcelona.
- Quintanar, F. (2011). *Atención Psicológica de las Personas Mayores: Investigación y experiencias en Psicología del envejecimiento*. México. Editorial Pax México.
- Quintanar, F. (2013). *El Psicogerontólogo que Requiere Iberoamérica*. En por una cultura del envejecimiento. CMUCH Centro Mexicano Universitario de Ciencias y Humanidades. V Congreso Iberoamericano de Psicogerontología. Congreso Nacional REDIP. Puebla, México.
- Sáez, R. (2001). *Los Juegos Psicológicos Según el Análisis Transaccional: Dos no juegan, sí uno no quiere*. Madrid. Editorial CCS.
- Sáez, R. (2011). *Terapia Transaccional*. Una psicología satisfactoria y sorprendente de las relaciones humana. Madrid. Editorial CCS.
- Saldaña, S. (2009). *Educación de Adultos Mayores*. Una Reseña Obligada. Asambleas Mundiales del Envejecimiento de la Onu. Pampedia No. 5. Julio 2008-Junio 2009. Reseñas. [PDF] Asambleas Mundiales del Envejecimiento, de la ONU. Recuperado de <https://www.uv.mx/pampedia/numeros/numero-5/envejecimiento.pdf>.
- Satir, V. (2002). *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Editorial Pax. México.
- Satz, M. (2009). "Manual de Comunicación para Estudiantes Universitarios". bvhumanidades.usac.edu.gt/items/show/3719. Biblioteca Virtual FAHUSAC. Recuperado de <http://bvhumanidades.usac.edu.gt/items/show/3719>.
- Schiff, A. W. y Schiff, J. L. (1971). *Pasividad*. Traducción: M. T. Herrero y J. Cuadra. En Artículos Seleccionados de Análisis Transaccional del Transactional Analysis Journal 1971-1980. Editorial CCS, Alcalá, 16 /2808 Madrid. Pp. 47.
- Schlegel, L. (2002). *¿Qué es el Análisis Transaccional*. Contribuciones Teóricas para la difusión del AT en Europa. En Desarrollo y Evolución del Análisis Transaccional.

- Los Premios en Memoria de Eric Berne 1971 – 2008. Editorial IMAT. Ciudad de México. P. 275.
- Steiner, C. (1998). *Los Guiones que Vivimos*. Barcelona. Editorial Kairós.
- Steiner, C. con Perry P. (2003). *La Educación Emocional*. España. Javier Vergara Editor.
- Steiner, C. M. PhD con Devós C. A. (2010) *El otro Lado del Poder*. Sevilla. Editorial Jeder.
- Stewart I./Joines V. (2011). *AT Hoy*. Una nueva introducción al Análisis Transaccional. Editorial CCS. Madrid.
- Stuthridge, J. & Sills, Ch. (2016). *Psychological games and intersubjective processes*. Transactional Analysis in Contemporary Psychotherapy. Karnac Books Ltd. London.
- Vergara-Lope, S. y González-Celis, A. L. (2011). *Terapia Cognitivo-Conductual de Grupo en la Atención al Adulto Mayor*. Guía Práctica para terapeutas. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Watzlawick, P., Jackson, D.D y Beavin B. J. (2012). *Teoría de la Comunicación Humana: Interacciones, patologías y paradojas*. Herder Editorial. España.
- Weiss, C. (2008). *Investigación Evaluativa*. Métodos para determinar la eficiencia de los programas en acción. Editorial Trillas. México.
- Zarebski, G. (2011). *Campo de la psicogerontología: vulnerabilidad emocional, factores de riesgo psíquico y resiliencia*. En F. Quintanar (E.d.), *Atención psicológica de las personas adultas mayores (1)*. México: Editorial Pax México.
- Zarebski, G. (2011). *El Futuro se Construye Hoy: La Reserva Humana un Pasaporte hacia un Buen Envejecimiento*. Buenos Aires. Paidós.

ANEXOS

ANEXOS

Anexo 1. Programa

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
1	9 de Marzo 2015 (Lunes)			<p>Introducción: “Patrones de Comunicación Interpersonal desde los Juegos de la Vida en la Vejez” que conducen a un destino.</p> <p>Los Juegos de la Vida son formas de comunicación interpersonal que aprendimos en la niñez, los modelos se tomaron de quienes nos educaron, son inconscientes y se repiten una y otra vez.</p> <p>Participación libre de los integrantes:</p> <p>Preguntas específicas para generar lluvia de ideas entre los participantes: ¿Cuáles son las actitudes que más repiten las personas que vienen al grupo? ¿Cuál es la problemática que plantean de manera repetitiva?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar aquellas actitudes o formas (Patrones) de presentarse al llegar al Grupo Vida y que repiten los integrantes. - Generar un cambio en las actitudes y formas de interrelación. - Darse cuenta que el destino se puede cambiar. <p>Comentarios finales y cierre.</p>
2	11 Marzo 2015 (Miérc.)			<p>Estados del Yo Padre (P), Adulto (A) y Niño (N)</p> <p>Ejercicio 1. Formar equipos de 3 ó 4 personas para comentar sobre: ¿Cómo se perciben a sí mismos? ¿Cómo fue la infancia? ¿Cómo interpretaron las vivencias de niños? ¿En qué situaciones utilizan las mismas frases que escucharon de sus padres, hermanos, etc.?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los distintos Estados del Yo. <ul style="list-style-type: none"> ○ Cómo fue la infancia (vivencias) ○ Situaciones en las que utilizan las mismas frases que escucharon de sus padres, hermanos ○ Situaciones en las que hoy tienen comportamientos semejantes a las de la niñez ○ Situaciones en las que toman decisiones y controlan impulsos y hacen uso del razonamiento ○ Cómo se perciben en el presente. <p>Ejercicio 2. Permitir que el grupo comente sobre sus experiencias.</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades						
3	16 de Mar. 2015 (Lunes)			<p>Las tres necesidades básicas de las personas que de no encontrarse cubiertas conducen a los “Juegos”: 1) Hambre de estímulo, 2) Hambre de reconocimiento y 3) Programación o empleo del tiempo.</p> <p>Ejercicio 1. Ejercicio de reflexión en equipos de 3 ó 4 personas</p> <p>Identificar y reconocer cuáles son estas necesidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las tres necesidades básicas en lo individual. • ¿Qué tanto se encuentran satisfechas estas necesidades? • De no encontrarse cubiertas ha conducido a relaciones interpersonales ineficaces llamadas “Juegos” <p>Ejercicio 2. Permitir que los participantes compartan sus experiencias sobre estas necesidades básicas</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>						
4	18 Marzo 2015 (Miérc.)			<p>Estructuración del Tiempo: Seis formas</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Aislamiento</td> <td style="width: 50%;">4. Actividades</td> </tr> <tr> <td>2. Rituales</td> <td>5. Juegos</td> </tr> <tr> <td>3. Pasatiempos</td> <td>6. Intimidad</td> </tr> </table> <p>Ejercicio 1: Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo aprendieron a organizar el tiempo? ○ Actualmente cómo organizan sus actividades • Conocer <ul style="list-style-type: none"> ○ Que en la familia de origen se aprendió a estructurar el tiempo y de la misma manera se transmitieron los patrones en la familia que se formó ○ Que en los Juegos de la Vida se consume una gran cantidad de tiempo de manera improductiva. • Aprender a estructurar el tiempo de manera saludable. <p>Ejercicio 2. Realizar un programa con los seis modos de estructurar el tiempo (estructura personal) señalando cuánto tiempo invierten en cada modo</p> <p>Ejercicio 3: ¿Requieren modificar la estructura en función de lo aprendido?</p> <p>Comentarios finales y cierre: Participación libre.</p>	1. Aislamiento	4. Actividades	2. Rituales	5. Juegos	3. Pasatiempos	6. Intimidad
1. Aislamiento	4. Actividades									
2. Rituales	5. Juegos									
3. Pasatiempos	6. Intimidad									

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
5	23 Marzo 2015 (Lunes)			<p>Decisiones que conducen a un destino.</p> <p>Ejercicio 1. Reflexión personal guiada</p> <p>Instrucciones: Dejar volar la imaginación, lo que se les ocurra, de lo que se acuerden, regresar a uno de los recuerdos más importantes de su infancia, aquello que los marcó, decisiones que tomaron, palabras que usaron, personas que trataron. Darse cuenta que muchas cosas se repetían, sucesos, palabras que se repetían, pero que no les gustaban, que no entendían, recordar incluso aquellas sensaciones que sentían.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Reconocer aquello que se vivió en la infancia y que aún se carga y duele, hace daño. 4. Valorar lo que se ha hecho en la vida, la experiencia lograda a pesar de las carencias. 5. Decidir cerrar ciclos para cambiar el destino. <p>Ejercicio 2. En equipos de 3 ó 4 personas compartir aquello de lo que se acordaron. Comentarios finales y cierre: comentarios libres.</p>
6	25 Marzo 2015 (Miérc.)			<p>Las trampas para no alcanzar lo que se deseaba: decisiones de vida.</p> <p>Ejercicio 1. Reflexión personal sobre las preguntas anotadas en el pizarrón: ¿Qué fue lo que no pudieron lograr? ¿Qué interrumpieron? ¿Qué evitaron completar? ¿Sí te diste cuenta, qué hiciste para lograr aquello que deseabas? ¿Cómo fue que asumieron dejar inconcluso aquello que deseaban? Para identificar y reconocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aquello que interrumpieron en su vida, que por diversas situaciones no pudieron lograr, o que evitaron completar, resolver y que nunca alcanzaron. • Aquello que dejaron inconcluso por comodidad. • Poner en orden las decisiones que se hicieron en la vida y asumir que fue responsabilidad personal <p>Ejercicio 2: Compartir la reflexión en equipos de 3 ó 4 personas</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE "LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ"

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
7	6 de Abr. 2015 (Lunes)			<p>La fórmula de los Juegos</p> <p>Carnada (Cebo) (A) + Debilidad y/o Flaqueza (B) = Enganche → Cambio → Confusión → Resultado Final (beneficio) = Negativo Entre el gancho (Carnada) y la Debilidad está la manipulación.</p> <p>Ejercicio 1. Conocer y darse cuenta</p> <ul style="list-style-type: none"> La fórmula de los Juegos para detectar la Manipulación e identificar cómo se da el enganche en todas las relaciones interpersonales, a lo cual se le denomina "Juegos" para evitar entrar en ellos. En la Fórmula de los Juegos, si se quita la DEBELIDAD no hay RESPUESTA, hay SOLUCIÓN. Participar en los Juegos, nos lleva a repetir conductas negativas que no producen aprendizaje, nos conduce a vivir con la sensación de insatisfacción y con una gran acumulación de resentimientos. <p>Ejercicio 2: Reflexionar personal para identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuáles son las situaciones de conflicto que se tiene con familiares cercanos? <p>Ejercicio 3. Participación libre para compartir las situaciones de conflicto que tienen con familiares cercanos.</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
8	8 de Abr. 2015 (Miérc.)			<p>El Triángulo Dramático (P, S y V)</p> <p>Conocer e identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿En qué consiste el Triángulo Dramático, cuál es el diagrama del mismo y las cuáles son las características básicas de cada rol?. ¿Cómo se da el comportamiento repetitivo o rol que se asume el jugador en cada Juego? Perseguidor, Salvador o Víctima. <p>Ejercicio 1: Reflexión personal.</p> <p>Instrucciones: identificar cuáles son las situaciones o temas que más se repetían o se repiten en su casa con sus hijos y demás familiares? ¿Cuáles eran o son los principales temas de discusión? ¿Cuáles eran las principales quejas? ¿Cuáles eran las palabras, los gestos, las posturas que asumen en cada situación?</p> <p>Ejercicio 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> En base a lo que conocen del Triángulo Dramático recordar el rol que predominó y que continúa hasta ahora en las interacciones de la vida diaria. Reconocer en el "aquí y el ahora" las emociones negativas: Miedo, culpa, vergüenza, impotencia, coraje, remordimientos, para REORDENAR, REORIENTAR y/o REDEFINIR las decisiones tomadas en las situaciones sobre las que en el pasado no se tenía el control. <p>Comentarios finales y cierre: Las situaciones vividas fueron circunstanciales sobre las que no se tenía el control, las emociones negativas que surgen derivadas del hecho de recordarlas ayudan a REORDENAR, REORIENTAR Y/O REDEFINIR aquello que aún podemos realizar, recomponer lo vivido, dejar que nuestros hijos y familiares recompongan lo que han vivido, invitando a que se den PERMISO para descubrir que se puede cambiar.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
9	13 abril 2015 (Lunes)			<p>NIVELES DE LOS JUEGOS DE LA VIDA: Leves, graves y fatales (estos últimos llevan a la muerte)</p> <p>¿Cómo se quedan atrapado en las “Debilidades”?</p> <p>Juegos comunes: <i>“Peleen por mí”, ¿Pobrecito de mí”, ¿Si no fuera por ti? “Alcohólico” “ya me tienes hasta el copete”, “Ya vas a empezar”.</i></p> <p>Ejercicio 1: Reflexión guiada.</p> <p>Instrucciones: Recordar situaciones incómodas y molestas que se daban de forma muy repetida (con sus padres, hermanos pareja, etc.). ¿Qué palabras, expresiones se repetían constantemente en situaciones de conflicto? ¿Cómo se sentían después de cada situación?</p> <p>Ejercicio 2: Identificar y reconocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles han sido los juegos que han venido repitiendo a lo largo de la vida, las consecuencias o repercusiones que estos han tenido en la vida personal, con los hijos, la familia y las amistades y la intensidad con la que se han jugado? • Que los juegos que han venido practicando a lo largo de la vida, los han practicado de manera inconsciente, lo han venido haciendo de manera natural como una costumbre que se ha convertido en un patrón. <p>Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Algunos juegos típicos: • ¿Cómo se sentían al terminar el Juego? <p>Ejercicio 2. Participación libre</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
10	15 Abr. 2015 (Miérc.)			<p>Los Modelos que ayudaron a construir el destino: Padres, hermanos mayores, abuelos, tíos, a veces algunos vecinos y/o amistades de la familia.</p> <p>Ejercicio 1: Reflexión guiada</p> <p>Instrucciones: Ubicarse en la niñez e identificar a través de las preguntas ¿Quiénes los educaron o fueron sus modelos?, ¿Cuáles fueron las imposiciones: Frases que les impusieron y que se repiten una y otra vez y que de la misma manera que lo aprendieron las han enseñado a sus hijos como un modelo o patrón? ¿Qué opinión tienen de sí mismos?, ¿Te reconocen, te reconoces? y comentar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles fueron los modelos de vida? <p>Ejercicio 2: En equipos de 3 ó 4 personas comentar sobre lo que recuerdan.</p> <p>Comentarios finales y cierre: Participación libre permitiendo que surjan las historias</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
11	20 de Abr. 2015 (Lunes)			<p>El destino tiene tres formas: 1) El Destino de la Familia de Origen, 2) el Destino Personal y 3) el Destino de la Familia que Construimos.</p> <p>Ejercicio 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisar cómo se construyó el destino personal y familiar. <p>Ejercicio 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descubrir que el destino se puede cambiar no importando la edad que se tenga • Reconocer que el estado de salud que ahora se tiene forma parte estilo de vida que se tuvo y que condujo al destino que se construyó. <p>Participación libre, compartir experiencias que consideran han formado parte de su destino. ¿Qué les toca cambiar de lo que han hecho? ¿Qué se está cargando que ha llevado al destino que ahora tienen?</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
12	22 abr. 2015 (Miérc.)			<p>¿Cómo surge el enganche para iniciar un juego?</p> <p>Ejercicio 1: Modelación de los Juegos que de manera recurrente se presentan en el grupo <i>“Siempre agarrando mis cosas”</i>. <i>“siempre están peleando por todo”, “Sí, pero...”</i></p> <p>Ejercicio 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo se enganchan en los Juegos? ○ ¿Cómo se quedan los jugadores ○ ¿Cuáles son los niveles de los Juegos modelados? <p>Ejercicio 3: participación libre del grupo.</p> <p>Comentarios finales y cierre: Los Juegos se pueden romper, se puede decir <i>“basta”</i> y poner límites y dejar de justificarse, darse la oportunidad para acomodar cosas, darse cuenta que hay un proceso y se requiere valor para procesar que los Juegos que se vienen repitiendo están arraigados.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
13 27 Abr. 2015 (Lunes)				<p>Se retoma el tema del Triángulo Dramático (P, S y V)</p> <p>Ejercicio 1: Se modelara un Juego de pareja para permitir que los participantes se den cuenta cómo se inician los Juegos improductivos. El juego inicia con el reclamo del marido hacia la esposa “<i>Siempre haces lo mismo</i>”</p> <p>Ejercicio 2:</p> <p>Identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los roles del Triángulo Dramático (P, S, V.) y cómo se pasa fácilmente de un rol a otro en el mismo juego ○ ¿Cuántas veces durante el día, la semana, etc. se entranpan en la dinámica de la discusión familiar, los conflictos con la pareja, con los hijos, con los hermanos, reclamos innecesarios, cosas que parecen injustas). ○ ¿Cuánto tiempo aproximadamente se invierte en este tipo de juegos y que éste es improductivo? <p>Ejercicio 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Frecuentemente se observa en el grupo los roles de Salvadora y de Víctimas, pocas veces de Perseguidores/ras. <p>Comentarios finales y cierre: Darse cuenta que en los Juegos de la Vida se utiliza el tiempo de manera improductiva, que los roles de Perseguidor, Salvador y Víctima se presentan a partir de lo que pensamos, de la posición que ocupamos en la vida y que muchas veces en el grupo se presentan con actitud de victimismo.</p>
14 29 Abr. 2015 (Miérc.)				<p>Los Juegos que se dan con los familiares enfermos</p> <p>Ejercicio 1: Participación libre que genera comentarios sobre familiares enfermos.</p> <p>Ejercicio 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los roles del Triángulo Dramático cuando se tiene un familiar enfermo • En el hospital rol del personal médico, del paciente y de los familiares cuando se tiene un familiar enfermo en un hospital. • Rol personal en estos casos <p>Comentarios finales y cierre. Es importante reconocer que somos responsables de nuestra salud, que frecuentemente se asume el papel de Víctima cuando se está enfermo y que muchas veces la posición de Salvador/a con un familiar enfermo es también de desventaja, darse cuenta que no podemos salvar porque la que persona enferma toma sus propias decisiones.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
15	4 de mayo 2015 (Lunes)			<p>Los Juegos impiden el diálogo honesto, franco en las relaciones interpersonales</p> <p>Ejercicio 1: Modelación de los juegos “<i>Si no fuera por ti</i>”, “<i>por tu culpa</i>”, “<i>Peléense por mí</i>”, “<i>Todo me sale mal</i>”, “<i>No puedo con eso</i>”</p> <p>Ejercicio 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisar la condición personal, reconociendo e identificando los Juegos frecuentes en los que se participa de manera cotidiana • Reconocer e identificar que se busca en cada juego, cuál es la necesidad que se requiere cubrir, qué se quiere evitar. <p>Comentarios finales y cierre. Los Juegos se pueden romper hablando de las situaciones de manera honesta, franca, dialogando sin chantaje y finalmente tener la cercanía e intimidad que no se tiene al practicar juegos improductivos.</p>
16	6 de Mayo 2015 (Miérc.)			<p>Los Juegos como Formas de Comunicación Repetidas para obtener caricias y estructurar el tiempo. Claves para reconocer un Juego.</p> <p>Conocer las seis preguntas básicas que ayudan a reconocer un Juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo que se repite una y otra vez?: 2. ¿Cómo se inician? 3. ¿Qué pasa después? 4. ¿Cómo termina? 5. ¿Cómo te sientes entonces? 6. ¿Cómo se siente la otra persona? <p>Ejercicio 1: Modelación de los juegos que se presentan de manera recurrente con familiares para identificar las seis preguntas “<i>Si, pero...</i>”, “<i>Siempre es lo mismo</i>”, “<i>Alcohólico</i>” y “<i>Alboroto</i>”.</p> <p>Ejercicio 2: Comentar en equipos de 3 ó 4 personas si identifican las seis pistas en los juegos que practican con sus familiares</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
17	11 de Mayo 2015 (Lunes)			<p>Juegos Típicos dentro de las Familias</p> <p>Ejercicio 1: Participación libre de los asistentes a la sesión.</p> <p>Ejercicio 2. Con los comentarios libres se descubren distintos Juegos: <i>“El mío es mejor o peor que el tuyo”, “Pata de Palo”, “Las Abrumadas” “Yo estoy más enferma que tú”, “Mi problema es más grave que el tuyo”, “Si no fuera por ti...”</i>, “Patéame”</p> <p>Ejercicio 3. En equipos de 3 ó 4 personas se les pide a los asistentes que identifiquen sus propios juegos que llevan a cabo con familiares y cuáles son sus predilectos.</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
18	13 de mayo de 2015 (miérc.)			<p>Se retoma el tema de Triángulo Dramático y se revisan las características de cada rol (P, S y V)</p> <p>Ejercicio 1.</p> <p>Instrucciones: Formar tres equipos 6 personas más un coterapeuta como organizador del equipo, cada grupo presentará una situación (Juego) a través de un psicodrama cómo se da el rol de Perseguidor, de Salvador y de Víctima.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las características de los roles del Triángulo Dramático (P, S y V). • Reconocer cuál es el rol predilecto que frecuentemente se asume en los distintos Juegos con los familiares <p>Ejercicio 2.</p> <p>Se recogen las observaciones de los coterapeutas.</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
19	18 Mayo 2015 (Lunes)			<p>Estilo de Vida que conduce a un Destino</p> <p>En Los Juegos de la Vida las personas tiene una forma de actuar, de comentar, de decidir, de comportarse, de comunicarse, de provocar y caer en los Juegos. Estos comportamientos y actitudes al ser repetitivos se han convertido en un patrón, en un estilo de vida.</p> <p>Ejercicio 1.</p> <p>Reflexión personal para identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situaciones que invitan a entrar en un Juego y cuál es forma de comportarse ante las provocaciones. • ¿Desde dónde el otro me está invitando a Jugar, desde dónde me lo está diciendo antes de engancharme para no entrar al Triángulo Dramático? • <p>Ejercicio 2.</p> <p>Participación libre de los integrantes del grupo esperando se expresen las experiencias de cómo inconscientemente han entrado en los Juegos y cómo participan en los distintos roles.</p> <p>Comentarios finales y cierre: Se les invita a que se den la oportunidad y el permiso de reconocer que se Juega por sentimientos de culpa y autoponerse límites para dejar de Jugar.</p>
20	20 de Mayo 2015 (Mierc.)			<p>Impulsores – Reacción Natural</p> <p>Conocer ¿Qué son los impulsores y cuáles son? Son patrones de conductas, sentimientos y creencias aprendidas en la infancia</p> <p>Sé perfecto Sé fuerte Complace a los otros Date prisa. Esfuézate</p> <p>Ejercicio 1. En equipo de 3 ó 4 personas más un coterapeuta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar cuál o cuáles son los impulsores que han guiado la vida. <p>Ejercicio 2. Participación libre</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

PROGRAMA

PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
21	25 Mayo 2015 (Lunes)			<p>¿Cómo se gestó nuestro Plan/Programa o guion de Vida?</p> <p>Mandatos Conocer ¿Qué es un mandato y cuáles son las frases que los expresan?</p> <p>El mandato refleja los temores, los deseos, el enojo, algunos mandatos sólo afectan a una pequeña parte del comportamiento, tales como “no cantes”, “no rías alto” o “no comas tantos caramelos”. Otros son extremadamente amplios como: “no seas feliz”, “no pienses” o “no hagas nada”, “no disfrutes del sexo, etc.”, “no aceptes caricias”, “no rechaces caricias” o “no acaricies”.</p> <p>Ejercicio 1. Reflexión personal guiada para ubicarse en la niñez e identificar: ¿Qué palabras utilizaban para castigarte o para premiarte? ¿Qué palabras utilizaban para castigarte o para premiarte? ¿Qué estados de ánimo tenían cuando les hacían señalamientos? ¿De qué se acuerdan o qué les genera cuando ustedes escuchan lo que no les agrada?</p> <p>Ejercicio 2. • Identificar cuáles fueron los mandatos que recibieron cuando fueron niñas/os. Elegir dentro de la lista.</p> <p>Ejercicio 3. En equipos de 3 ó 4 personas comentar tres preguntas específicas: ¿Qué se esperaba de mí?: 1) Que yo no supiera, 2) Que yo sabía y 3) Que sabían otros.</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
22	27 Mayo 2015 (Miérc.)			<p>De acuerdo a la Generación que se Pertenece fue la Forma de educación.</p> <p>Procedimiento: Exposición del tema</p> <p>Ejercicio 1. Reflexión personal guiada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar <ul style="list-style-type: none"> ○ Las carencias que tuviste y que por este motivo te esforzaste para proporcionar todo a tus hijos para que no sufrieran. ○ ¿Qué límites no se atreven a marcar por miedo a que otro sufra? ○ ¿Qué mensajes (Impulsor/mandato) enviaste a tus hijos y por ello quizá ahora son hijos exitosos o lo contrario carecen de carácter, de metas y esperan a que ustedes mueran y puedan vivir de lo que ustedes dejen? • Reconocer <ul style="list-style-type: none"> ○ Que con acciones, gestos, miradas les enviaste el mensaje de “Crece rápido” y trabaja “esa es tú cruz”, “No disfrutes” “no cantes”; ésta es una forma de vivir. <p>Ejercicio 2</p> <p>En equipos de 3 ó 4 participantes y con la coordinación de un Coterapeutas se comentarán las siguientes preguntas: ¿Qué cosas hicieron en ejemplos, acciones y muestras que después se dieron cuenta que legitimaban y /o hacían cosas que no eran del todo correctas pero parecía que se viera natural (la mentira, el miedo, una amenaza, un secreto)?</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
23	1º. Junio de 2015 (Lunes)			<p>Cuentos que recuerdan y que han marcado actitudes en las personas o en la familia.</p> <p>Ejercicio 1. Sondeo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los cuentos que más recuerdan a lo largo de la vida? • ¿Cuáles son los que les gustan y por qué? • ¿Con cuáles se identifican más? • ¿Cuál su personaje favorito y que con él se identifican? • ¿Qué despiertan en ti los cuentos que conoces? • ¿Algún cuento te marcó y tomaste ejemplos que aplicas a tu vida? <p>Ejercicio 2. El grupo comenta sus preferencias</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
24	3 de Junio 2015 (Miérc.)			<p>Título del Cuento: Amistad B. Traven, Canasta de Cuentos. Edit. Selector. Págs. 73-83.</p> <p>Procedimiento: Lectura del cuento. Durante la lectura habrá pausas y se harán preguntas a los participantes: ¿Qué creen que sigue, qué se imaginan? ¿Qué notan? ¿Qué va a pasar?</p> <p>Ejercicio 1. En equipo de 3 ó 4 personas más un coterapeuta como coordinador</p> <p>Identificar en la lectura y comentar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La situación que narra el cuento sucede en la vida diaria, es decir, se dejan llevar por las circunstancias? • ¿En la historia hay Juegos de la Vida, cuáles? • ¿En la vida diaria se tienen situaciones semejantes? • ¿Qué roles juegan los personajes del cuento? • ¿Qué emociones se generan con lo que narra el cuento? • ¿Algún personaje o situación de la historia se parece a tú vida personal? • Elegir el final del cuento <p>Ejercicio 2. Se recogen las observaciones de los coterapeutas</p> <p>Comentarios finales y cierre. En los Juegos de la Vida se involucran una gran cantidad de emociones entre ellas el enojo y el resentimiento. Muchas veces podemos reparar el daño causado en un Juego, no siempre se puede lograr.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
25	8 Junio 2015 (Lunes)			<p>El Tlacuache y el Fuego - Leyenda Azteca https://koatlinchan.jimdo.com/leyenda-del-tlakuache/</p> <p>Procedimiento: Lectura del cuento. Durante la lectura habrá pausas y se harán preguntas a los participantes: ¿Qué creen que sigue, qué se imaginan? ¿Qué notan? ¿Qué va a pasar?</p> <p>Ejercicio 1. Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Encuentran situaciones semejantes en su vida diaria? ○ ¿Harían o no harían lo que los personajes hacen en el cuento? ○ ¿Con qué personaje se identifican? <p>Reconocer</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Tú comportamiento ha sido egoísta que no te gusta compartir o por el contrario? ○ ¿Cuáles son los impedimentos que tienen para poder seguir creciendo. No podemos crecer si no reconocemos? ¿Qué no quieren reconocer? <p>Ejercicio 2: Equipo de tres o cuatro personas: comentar las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Con qué personaje se identifican? ○ ¿En tu vida cómo lo aplicas o cómo lo manifiestas? <p>Participación libre del grupo para comentar el cuento.</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
26	10 de Junio de 2015 (miérc.)			<p>Cuento: LOS POTROS SALVAJES Por Diana Rico https://es-la.facebook.com/permalink.php?story_fbid=729140483872856&id...LOS POTROS</p> <p>Procedimiento: Lectura del cuento. Durante la lectura habrá pausas y se harán preguntas a los participantes: ¿Qué creen que sigue, qué se imaginan? ¿Qué notan? ¿Qué va a pasar?</p> <p>Ejercicio 1. Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿El contenido del cuento tiene semejanza con situaciones de su vida? ○ ¿Te identificas con alguno de los personajes? ○ ¿Qué emociones te genera lo que se narra en el cuento? <p>Reconocer si es necesario hacer cambios no para reforzar sino para modificar.</p> <p>Ejercicio 2: En equipos de 3 ó 4 personas comentar las siguientes preguntas. ¿Qué contiene la pócima? ¿Con cuál personaje se identifican? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué sensaciones tienen? ¿Qué generó el cuento en ustedes? ¿Hay una relación entre lo que vivimos y el cuento?</p> <p>Comentarios del grupo al terminar el ejercicio. Comentarios finales y cierre.</p>

PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
27	15 de Junio de 2015 (Lunes)			<p>La importancia de socializar, de aprender cosas nuevas, de realizar distintas actividades para un envejecer adecuado.</p> <p>Ejercicio 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer <ul style="list-style-type: none"> ○ La importancia de tener un Envejecer adecuado (Hacer un trabajo personal) ○ la importancia de socializar (diversificar relaciones, interacción con otras personas, reconocer redes sociales, formar redes sociales). Socializar requiere arriesgar. ○ Estructurar el tiempo en juegos que generen bienestar: aprender cosas nuevas, lo que sea (macramé, baile, teatro, leer, aprender inglés, realizar ejercicio de acuerdo a lo que su cuerpo les permita). Lo importante es salir para aprender, para conocer y ver cosas diferentes. <p>Ejercicio 2. Participación libre para comentar sus preferencias sobre sus actividades recreativas (ver telenovelas, escuchar radionovelas y/o ver otro tipo programas de TV, etc)</p> <p>Ejercicio 3. En parejas (socializar) y cada 10 minutos cambiar de pareja para conocer más sobre las personas que asisten al grupo.</p> <p>Comentarios del Grupo sobre el ejercicio de socialización ¿En qué se parecen? ¿Qué les llamó más la atención? Comparten entre ustedes (comenten) ¿Se dieron cuenta, qué sucedió? ¿Qué les llamó la atención de lo que comentaron?</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
28	17 de Junio 2015 (Miérc.)			<p>Cuento del Peluche (Las Cálidas Pelusas): Claude M. Steiner. Los Guiones que Vivimos, Ed. Kairós, 2ª. Ed. Págs. 153-157.</p> <p>Caricias positivas (+) y caricias negativas (-)</p> <p>Procedimiento: Lectura del cuento. Durante la lectura habrá pausas y se harán preguntas a los participantes: ¿Qué creen que sigue, qué se imaginan? ¿Qué notan? ¿Qué va a pasar?</p> <p>Ejercicio 1: Reflexión personal guiada.</p> <p>Identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que muchas veces se tiene hambre caricias y las buscamos a cualquier precio en los Juegos aunque estas sean negativas. • ¿Qué tipo de caricias estamos dando y qué tipo de caricias estamos recibiendo? • ¿Qué caricias necesitamos y pedir esas caricias de manera clara, directa, honesta. <p>Ejercicio 2: En equipo de 3 ó 4 personas Comentar ¿A qué se refiere el cuento de las Cálidas Pelusas?</p> <p>Ejercicio 3. Pedir a los compañeros alguna caricia que ahora necesitas, daras y recibir sin condición, autoacariciarse de manera libre, honesta.</p> <p>Comentarios finales y cierre. Resignificar el afecto que tuvimos y aprender a dar y recibir caricias en abundancia libres de chantaje y manipulación.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
29	22 de Junio 2015 (Lunes)			<p>El Cuento como herramienta para los Adultos Mayores</p> <p>Los cuentos han sido una gran herramienta para que los adultos mayores compartan sus historias, anécdotas y vivencias y descubran cómo estos tienen parecido a la vida que decidieron vivir.</p> <p>Ejercicio 1. Ejercicio de reflexión guiada. ¿Qué cuento te gusta?, ¿Qué personaje te gusta de tu cuento o con cuál te identificas, cuál es la secuencia? ¿Consideras que tu vida ha sido un cuento?</p> <p>Instrucciones: Ubicar el cuento de su agrado, puede ser un cuento de su infancia, de su adolescencia, alguna leyenda, alguna película que le haya impresionado, alguna historia que hayas visto en una telenovela y con la cual te identificas. Alguna historia que te haya impactado. Elige un personaje vivo o muerto. En su memoria recuerden ese cuento, algunas escenas, personajes, donde se encuentran, que hacen, que dicen Deténganse y elijan un personaje, visualícenlo, qué tiene, qué no tiene, ubíquelo bien, cuáles son sus características especiales, su olor, cualquier cosa que les llame la atención de él. Pónganlo en sus manos, no lo pierdan. Da un nombre a tú cuento, qué te hizo elegirlo.</p> <p>Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué descubren con su cuento? • ¿Qué descubren con su personaje que eligieron? • ¿El cuento o los personajes tienen que ver con su vida? • ¿Qué conductas notan en el cuento que eligieron? • ¿De qué se dan cuenta, qué les sucedió, qué ven? • ¿A lo largo de la vida te marcó el cuento que elegiste? <p>Ejercicio 2. Compartir con el grupo el cuento que eligieron</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
30	24 de junio 2015 (Miérc.)	Cierre de Semestre - Pintar Camiseta con Lema Vital (Lema de Vida)		<p>La camiseta está íntimamente relacionada con la decisión tomada. La camiseta es una referencia metafórica que indica que las personas llevan encima sus guiones escritos y que, en realidad, son parte del componente somático. Las dos o tres palabras caracterizan sus posiciones existenciales.</p> <p>Ejercicio 1.</p> <p>Instrucciones: ¿Cuál es el lema de nuestra vida?. Elige dos frases sencillas que refleje el lema de tú vida: Una se escribirá en la parte delantera de la camiseta y la otra en la parte posterior o trasera. Las frases deben complementarse.</p> <p>Objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la conducta que las define a través de un “invisible letrero” que llevamos como si fuera una “CAMISETA” y que lucimos para los demás en forma no consciente. De esta manera encontramos a las personas que complementan nuestras necesidades. • Reconocer que a lo largo de nuestra vida tenemos una manera de presentarnos, de ser, lo proyectamos a través de actitudes. • Que descubran cómo son, qué necesitan <p>Ejercicio 2. Actividad de pintar su camiseta</p> <p>Materiales: Camisetas, plumones con colores de tinta indeleble (Verde, Azul, Negro, Rojo). Cartón para apoyares y Regla</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
31	10 de agosto 2015 (Lunes)	Confianza básica, decisiones y programación del tiempo = Destino		<p>La estructuración del tiempo está en relación de lo que hago con los demás, cómo decido: DECISIONES = DESTINO</p> <p>Cuando un niño llega al mundo, nace en una posición de <i>confianza básica</i>. El niño siente que está de acuerdo con el mundo y que todo está de acuerdo con él. Es la primera de las cuatro posiciones existenciales posibles que una persona es capaz de asumir “<i>yo estoy bien, tú estás bien</i>”, esta posición se encuentra enraizada en la reciprocidad biológica de la madre y el hijo, la cual proporciona la respuesta incondicional de la madre a las necesidades del hijo. Es el niño quien <i>decide</i> qué hacer con los mandatos que recibe. Un niño puede aceptar un mandato tal y como le llega. Otro puede modificarlo de forma ingeniosa para reducir su impacto. Otro puede incluso simplemente negarse a aceptarlo.</p> <p>Es a partir de las decisiones que se va construyendo el destino.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a estructurar el tiempo en función de las necesidades personales no en función de las necesidades de otro es una decisión personal • Aprender a que los otros respeten nuestros tiempos y horarios para no acumular cupones innecesarios (coraje, resentimiento contra sí mismo y en contra del otro) <p>Ejercicio 1. Reflexión personal guía. ¿Qué decisiones han tomado en la vida que los llevó a la situación actual? ¿Qué te condujo a tomar esas decisiones? ¿Cuándo te diste cuenta que podías tomar decisiones).</p> <p>Ejercicio 2. En equipos de 3 ó 4 personas comentar tres decisiones importantes que hayan tomado y que los ha conducido a un destino.</p> <p>Comentarios finales y cierre: ¿Qué decides hacer con el tiempo que tienes?</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
32	12 de agosto 2015 (Mierc.)			<p>Conocer la diferencia entre los conceptos “estar acostumbrado y rescatar”, “estar solo y vivir en soledad” y la relación con el tema “Los Juegos de la Vida”, “Triángulo Dramático” y proyecto de vida personal.</p> <p>Distinguir la diferencia entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Estar acostumbrado y rescatar ○ Estar solo que vivir en soledad <p>Ejercicio 1: Participación libre para comentar sobre los conceptos mencionados y permitir que los participantes planteen situaciones de conflicto relacionados con el tema.</p> <p>Ejercicio 2: Identificar:</p> <p>¿A qué estás acostumbrado? ¿Qué se puede rescatar?</p> <p>Revisar: ¿Cómo están construyendo la soledad?</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se está acostumbrado a vivir de cierta manera, a comunicarse de manera ineficaz, a entrar fácilmente en juegos, a engancharse ○ Darse la oportunidad de darle sentido a la vida (disfrutar y de rescatar una relación que se había perdido, espacios, independencia, tiempo, libertad, quitarse obligaciones, etc.). Darse la oportunidad de hacer un proyecto de vida personal, no largo plazo sino vivirlo día a día, que la vida tenga un sentido. • Reconocer que la soledad está vinculada con los Juegos de la Vida y el Triángulo Dramático que ha conducido a un destino. <p>Comentarios finales y cierre.</p>
33	17 de agosto 2015 (Lunes)			<p>¿Cuáles son las situaciones y Los Problemas que se evitan resolver o abordar? (La Voluntad de no Saber).</p> <p>Ejercicio 1. Participación libre para plantear situaciones familiares de conflicto para:</p> <p>Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los resentimientos que tenemos acumulados? • ¿Cómo hacerles frente para dejar de Jugar y con ello cambiar el destino? • ¿Qué se evita resolver y cuáles son las trampas para no resolver? <p>Comentar: Darse cuenta de sus resentimientos y cuáles son las situaciones que evitan resolver “la voluntad de no saber” es un primer paso para reconocer que se han tomado decisiones y que corresponde asumir responsabilidades. El segundo paso es atreverse a dar el paso y dejar de seguir hablando de los mismos problemas que no quieren resolver. No se está predestinado, se toman decisiones y se asumen responsabilidades</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades																
34	19 de agosto 2015 (Miérc.)			<p>Emociones auténticas y emociones no auténticas o sustitutivas (no agradables) que predominan en los juegos de la vida y que nos conducen a un destino.</p> <p>Son cinco y cada una expresa un estado de ánimo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alegría o Placer / Felicidad, Afecto / Amor, Miedo / Temor, Rabia / Ira y Tristeza. <p>Algunas de las emociones sustitutivas con las que solemos tapar una emoción auténtica son:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Falsa alegría</td> <td style="width: 50%;">Falsa rabia:</td> </tr> <tr> <td>Falso afecto</td> <td>Resentimiento:</td> </tr> <tr> <td>Falso miedo (fobias)</td> <td>Celos</td> </tr> <tr> <td>Ansiedad o angustia</td> <td>Rivalidad</td> </tr> <tr> <td>Culpa</td> <td>Sadismo, saña</td> </tr> <tr> <td>Inadecuación</td> <td>Triunfo maligno</td> </tr> <tr> <td>Confusión</td> <td>Depresión</td> </tr> <tr> <td>Vergüenza</td> <td>Melancolía</td> </tr> </table> <p>Ejercicio 1. Conocer cuáles son las emociones agradables y las desagradables para:</p> <p>Identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las emociones auténticas (básicas)? • ¿Cuáles son las emociones no auténticas (no agradables) • ¿Qué emociones predominan en sus juegos? <p>Ejercicio 2. Participación libre para exponer situaciones de conflicto que generan emociones desagradables y que y que están ahí acumuladas y expresarlas.</p> <p>Ejercicio 3: Ejemplos de cómo expresar adecuadamente las emociones sin ser agresivos</p> <p>Comentar: Se puede aprender a darse el “permiso” para expresar emociones desagradables y también a expresar las agradables. Darse el permiso de dejar atrás lo que se aprendió en la niñez y que ya no es útil.</p> <p>Comentarios finales y cierre</p>	Falsa alegría	Falsa rabia:	Falso afecto	Resentimiento:	Falso miedo (fobias)	Celos	Ansiedad o angustia	Rivalidad	Culpa	Sadismo, saña	Inadecuación	Triunfo maligno	Confusión	Depresión	Vergüenza	Melancolía
Falsa alegría	Falsa rabia:																			
Falso afecto	Resentimiento:																			
Falso miedo (fobias)	Celos																			
Ansiedad o angustia	Rivalidad																			
Culpa	Sadismo, saña																			
Inadecuación	Triunfo maligno																			
Confusión	Depresión																			
Vergüenza	Melancolía																			

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
35 24 de agosto 2015 (Lunes)				<p>Se retoma el tema anterior para aprender a Distinguir entre estar enojadas por una acción más no con la persona.</p> <p>Diferencia entre estar enojados por una acción o circunstancia y estar enojados con la persona.</p> <p>Ejercicio 1. Modelar situaciones de conflicto y ensayar cómo aclarar sin agredir.</p> <p>Ejercicio 2. Identificar y reconocer cuáles son las emociones que no puedes expresar, una vez identificadas y reconocidas podemos dar el siguiente paso que es expresarlas.</p> <p>Comentar: Es a través de la práctica que se aprende a hablar clara y honestamente sin chantaje. Se aprende a pedir permiso al otro, preguntarle si está de acuerdo, dispuesto a que escuche cuál es la situación que molesta e incómoda. Se aprende a ser sinceros y estar dispuestos/as a enfrentar al Padre Crítico.</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>
36 26 de agosto 2015 (Miérc.)				<p>Cupones y/o Resentimientos</p> <p>¿Qué es un “Cupón”?</p> <p>Ejercicio 1. Reflexión guiada para:</p> <p>Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los cupones y resentimientos acumulados y que están esperando ser cajeados. <p>Ejercicio 2. En equipo de 3 ó 4 personas comentar sobre situaciones de resentimiento</p> <p>Comentarios: En los temas anteriores se ha hablado de situaciones de conflicto que generan emociones desagradables. Es importante Reconocer que conviene hablar y aclarar situaciones de manera clara, franca, honesta para dejar de coleccionar cupones.</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
37 31 de agosto 2015 (Lunes)				<p>El Juego del Alcoholismo y sus Consecuencias tanto para quien lo práctica como para los familiares.</p> <p>En el tema de los Juegos de la Vida, el alcoholismo es considerado como un juego de nivel grave por las consecuencias tanto para el que lo practica como para los familiares. Lamentablemente en algunas familias se facilita el consumo de alcohol, se legitima la borrachera cuando no es necesario, aquí se ha hablado de que los patrones de conducta se transmiten de generación en generación, que los juegos son inconscientes, que se repiten una y otra vez, y se ven como algo natural. Los jugadores permanecen en codependencia. También se ha mencionado que los juegos no son nada divertidos, son un drama que puede llevar a la muerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> Participación libre para comentar el juego del “Alcoholismo”. F. y G (padre e hijo) quienes comparten con el Grupo Vida el Juego del “Acohólico” sus consecuencias fatales (muerte) para la familia y para quienes lo practican. <p>Comentarios finales y cierre.</p>
38 2 de sept. 2015 (Mierc.)				<p>Las emociones que se experimentan para que motivan los juegos de fumar, forma parte de un estilo de vida.</p> <p>Participación libre: Algunos participantes (5) expresan cuáles son las emociones que les genera fumar o consumir alcohol y comer en exceso.</p> <p>Estas experiencias permiten retomar el Triángulo Dramático y la codependencia como un estilo de vida y las consecuencias para la salud que esto conlleva.</p> <p>Comentarios finales y cierre</p>
39 7 de sept. 2015 (Lunes)				<p>Se retoma el tema sobre la importancia de tener una meta no para alcanzarla sino porque da un sentido/un objetivo de vida</p> <p>Ejercicio 1. Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es un proyecto de vida cuando se es adulto mayor? ¿Cómo están envejeciendo? ¿Cómo están construyendo su soledad? ¿Tienen un proyecto de vida? <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio 2. <ul style="list-style-type: none"> Comentar que el envejecer no impide seguir aprendiendo hasta el final de la vida como un proyecto. Que es importante tener una meta quizá no para alcanzarla, sino para darle sentido a la vida. Un proyecto puede ser continuar cultivándose, resolver los problemas pendientes. Se puede estar con algún impedimento físico (ciego, sordo, inmóvil, con problemas osteoarticulares) y que aún en esas condiciones se puede actuar, se puede decidir y continuar haciéndose responsables de sí mismos y de sus decisiones y dejar que el otro haga lo suyo de la misma manera. <p>Comentarios finales y cierre.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
40 9 de sept. 2015 (Miérc.)				<p>Se retoma el tema: La importancia de Programar y/o Estructurar el Tiempo de manera positiva.</p> <p>Participación libre: ¿Tienes un plan personal para realizar actividades? ¿Permites que otros decidan por ti en la realización de estas actividades?</p> <p>Se Insiste en la necesidad de tener un plan personal para no sentirse insatisfecho o con la sensación de soledad, miedo o angustia. No permitir que los otros decidan por ti, recupera el poder de decidir teniendo tú propia programación no la de otros, aprende a manejar las circunstancias con asertividad reconociendo lo que necesitas, no te anules cediendo tú poder a otra persona, reconoce que aún eres capaz de tomar tus propias decisiones.</p> <p>Permitir que el grupo exprese sus necesidades opinando.</p> <p>Comentarios finales y cierre: ¿Decide qué hacer con tú tiempo? ¿Cómo lo asumes? ¿Qué no quieres saber?. ¡La decisión el tuya!</p>
41 21 de sept. 2015 (Lunes)				<p>El Entorno Cambia a Medida que Envejecemos.</p> <p>Se plantea la necesidad de ser conscientes que el entorno cambia ha cambiado a medida que el individuo envejece.</p> <p>La familia cambia a medida que se envejece, la dinámica familiar no es estática, se mueve. Los Juegos de la Vida tienen que ver con este moverse a través de los chantajes, manipulaciones, trampas que generan sentimientos negativos entre los miembros. Darse cuenta que de manera cotidiana están inmersos en las interacciones o formas de comunicarnos lo cual les ha conducido a estar en permanente conflicto o juego. Los problemas los tienen atados e impiden cambiar para actuar de manera diferente, poner límites a su propia persona y a los otros familiares, porque de acuerdo a lo que plantean no han resuelto mucho.</p> <p>Ejercicio 1. Reflexión guiada para identificar cambios</p> <p>¿Cómo se mueven los miembros de tú familia a partir de tú asistencia al grupo? ¿Cuáles son las situaciones o juegos que te mantienen atado que han impedido cambiar?</p> <p>Ejercicio 2. Comentar acerca de los cambios que han realizado</p> <p>Comentarios finales y cierre: Recuerden que se los Juegos de la Vida se practican de manera inconsciente y por inercia una y otra vez, que se aprendieron en la infancia y ustedes han sido modelos para sus hijos y nietos en la repetición de patrones de conducta, es su responsabilidad generar cambios con lo que ahora conocen.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
42	23 de sept. 2015 (Miérc.)			<p>La Codependencia económica y emocional con la familia como una manera de permanecer en los Juegos de la Vida.</p> <p>Ejercicio 1. Reflexión guiada para identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿A qué se llama codependencia? • ¿Cuál es la diferencia de cuando fueron niños y dependían de sus padres y la dependencia que ahora tienen con el marido, los hijos, las situaciones familiares, etc.? • ¿Qué les impide hacer cambios en sus conductas? <p>Ejercicio 2. Participación del grupo sobre lo que identificaron</p> <p>Comentarios finales y cierre: En la medida que no pongan límites a las situaciones posponen su autorrealización, al pretender mantener unida a la familia se olvidan de sí mismos. Creer que son necesarios y estar en la posición de codependencia es impedir que el otro se haga responsable de sus propias situaciones, piensen e identifiquen ¿en qué punto perdieron el rumbo y dejaron de hacer lo que realmente querían para sentirse satisfechos y autorrealizados?.</p>
43	28 de sept. 2015 (Lunes)			<p>Los dobles mensajes en la comunicación (Juegos) como fuente de caricias negativas (Chantaje, manipulación, trampa, culpa, resentimiento y canje de cupones)</p> <p>Ejercicio 1. Identificar y reconocer</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los dobles mensajes que envían para obtener aquello que necesitan? • ¿Cuáles son formas que utilizan para obtener caricias? (chantaje, manipulación, trampa, culpa, resentimientos o cupones)? <p>Ejercicio 2. Comentar sobre lo que identifican y reconocen</p> <p>Comentarios finales y cierre: Los Juegos de la Vida son la fuente de caricias negativas que para obtenerlas se utiliza el chantaje, la manipulación, la trampa, la culpa, el resentimiento y canje de cupones). Darse el permiso para aprender a pedir caricias positivas de manera clara y honesta. Empezar ahora (pidan un abrazo, den un cumplido, etc.).</p>
44	30 de sept. 2015 (Miérc.)			<p>Juego “Tribunales” y el Triángulo Dramático</p> <p>Ejercicio 1. Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se da el Juego de Tribunales? • Los roles del Triángulo Dramático en el Juego “Tribunales” <p>Ejercicio 2. Modelar (psicodrama) el Juego de Tribunales. Este es un Juego típico que se da en la vida de muchas familias y que de manera reiterada los integrantes del grupo planten en las sesiones (particularmente en casos de divorcios de los hijos/os: caso concreto la situación de la hija de M.Ch.).</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
45	5 de oct. 2015 (Lunes)			<p>Se retoma el tema: La Construcción de la Soledad en la Vejez y la Programación del Tiempo.</p> <p>Nota: Se retoma el tema debido a que observo que cada vez que llega un nuevo integrante al grupo plantea que se siente solo, triste y deprimido.</p> <p>Ejercicio 1. Sondeo: ¿Qué es para ustedes la Soledad y qué representa de manera personal? ¿Cómo la asumen y la perciben, cómo la viven?</p> <p>Permitir que los integrantes del grupo compartan sus experiencias.</p> <p>Ejercicio 2. Se aclara la diferencia de ser feliz y estar alegre. Estar solo y vivir en soledad. Tener claro qué es la soledad.</p> <p>Comentarios finales y cierre: A lo largo del taller se ha insistido sobre la importancia de revisar cómo están construyendo su soledad, cómo están programando su tiempo para no sentirse solos o en soledad. También es importante que asuman que algunas veces se han sentido en soledad por las circunstancias y otras ha sido consecuencia de sus decisiones, no ha sido a propósito. Tenían que decidir y que se decidió sin pensar.</p>
46	7 de oct. 2015 (Miérc.)			<p>Tipos de Relaciones que han construido a lo largo de la Vida.</p> <p>Ejercicio 1. Identificar y reconocer</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de relaciones han construido a lo largo de su vida? • ¿Se encuentran en una buena relación consigo mismos? • ¿Las relaciones que se han construido a lo largo de la vida les permite estar satisfechos o no para una vejez saludable? <p>Ejercicio 2. Permitir que los integrantes compartan sus experiencias sobre el tema.</p> <p>Comentarios finales y cierre.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
47	12 de oct. 2015 (Lunes)			<p>Los Juegos de Poder</p> <p>Ejercicio 1. Se modela (psicodrama) un juego de poder (Viaje de P. y A.) en tres momentos:</p> <p>Primer momento: P. llega a su casa feliz e informa a A. que van de vacaciones a la playa. A. No quiere ir a la playa quiere ir a Guanajuato y pone varios pretextos.</p> <p>Ejercicio 2. Formar tres equipos equipo de 5 personas más un coterapeuta como coordinador: identificar y comentar:</p> <p>Primer equipo: La esposa tiene como objetivo convencer al esposo de ir de vacaciones a Guanajuato como quiere ella y no ir a la Playa como él quiere</p> <p>Segundo equipo: El esposo quiere usar el poder económico para convencer a A. de ir a la Playa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo A. usa su poder? ¿Cómo P. usa el poder? <p>Ejercicio 3. Se recogen los comentarios de los coordinadores de los equipos.</p> <p>Comentarios finales y cierre: Con el juego que se modeló se observó cómo la pareja usa su poder. Los invito a que revisen ¿Cómo han cedido su poder? ¿Cuáles fueron las circunstancias en las que permitieron someterse y/o sólo obedecer?.</p> <p>Todos jugamos, generalmente estamos entre los juegos de poder y el sometimiento a veces sometemos a alguien o nos someten (unas veces arriba y otras abajo). La estrategia para no entrar en los juegos de poder es aprender a:</p> <p>Expresar lo que se desea o se necesita sin utilizar ningún tipo de salvación, evitar ponerse en posición de Víctima o en la posición de Perseguidor para obtener lo que deseamos.</p>
48	14 de oct. 2015 (miérc.)			<p>Cuando sabemos que se acerca el final de la vida de algún familiar.</p> <p>Ejercicio 1. Permitir la participación libre del grupo para abordar el tema a través de la pregunta: ¿Cómo se involucran con su familiar cuando se sabe que se encuentra en etapa terminal? Para identificar y reconocer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué rol del Triángulo Dramático asumen? • ¿Qué tanto no queremos ver nuestros propios problemas y por ello sentimos que somos indispensables en otro lado? • ¿Qué tanto el otro demanda de nosotros y qué tanto nosotros podemos dar o hacer realmente? <p>Comentarios finales y cierre: Cuando se tiene un familiar enfermo y en etapa terminal la tendencia natural es querer ayudar a salvar, sin embargo nos toca reconocer que poco podemos hacer, muchas veces nos sentimos culpables por no hacer lo suficiente, conviene darse el permiso de viajar ligero sin culpas innecesarias.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
49	21 de oct. De 2015 (miérc.)			<p>Se retoma el tema ¿Cómo se cede el poder?</p> <p>Ejercicio 1. Continuación del Juego Viaje A. y P en su segundo y tercer momento. Se realiza el psicodrama</p> <ul style="list-style-type: none"> • P. Ejerce el poder de decidir dónde ir de vacaciones porque tiene el poder económico. • A. Ejerce su poder a través de las lágrimas, la actitud de respuesta, poner caras, con el silencio. • A. Ejerce su poder a través de usar y saturar las tarjetas de crédito del esposo en venganza de que van a ir de vacaciones a un lugar que P. decidió y no a donde ella quería ir. • A: Sutilmente le fastidia la vida le boicotea el plan por venganza <p>Ejercicio 2. Identificar y reconocer en lo personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los poderes personales? • ¿A quién o a quienes ceden su poder? • ¿En qué circunstancias ceden el poder? (cuando no decido, cuando no elijo, cuando acepto lo que no quiero, cuando estoy complaciendo) • ¿Qué te lleva a ceder el poder? Para evitar el conflicto, para no estar solo, o por culpa. <p>Comentarios finales y cierre: En todos los Juegos de la Vida cuando nos enganchamos estamos cediendo poder porque se pretende obtener un beneficio. En Juegos de Poder en ocasiones estamos arriba y otras abajo, en este vaivén ambos jugadores de una u otra manera ejerce su poder, muchas veces cedemos el poder por comodidad, dejando que otros tomen las decisiones por nosotros (la pareja, los hijos, etc.).</p>
50	9 de nov. 2015 (Lunes)			<p>Descuentos, Descalificaciones y/o Desvalorizaciones</p> <p>Ejercicio 1. Identificar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es un descuento, descalificación y/o desvalorización? • ¿De qué manera se sienten descalificadas o descontadas hoy como adulto mayor y/o en el presente? <p>Ejercicio 2. Permitir que el grupo comparta su experiencia sobre el tema y en lo particular</p> <p>Comentarios finales y cierre: Muchas veces hemos escuchado las siguientes frases: “<i>ya estás vieja/o</i>”, “<i>camina rápido</i>”, “<i>ya cámbiale siempre dices lo mismo</i>”, “<i>pareces disco rayado</i>”, “<i>ya vas a empezar</i>”. Otro tipo de descuento, descalificación y/o desvalorización son por ejemplo los apodos: <i>ruco</i>, <i>anciano</i>, <i>vejete</i> o cuando los hijos/a usando el chantaje nos despojan de nuestros bienes, nos piden dinero, cuando nos ignoran, cuando toman decisiones por nosotros están ejerciendo un tipo de poder, el adulto mayor también está cediendo su poder además de estar siendo descalificado.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
51	11 de nov. 2015 (Miérc.)			<p>Se retoma el tema: La Simbiosis /Codependencia</p> <p>Ejercicio 1.</p> <p>Instrucciones: Formar parejas. Pedir a los participantes unir las palmas de las manos y de acuerdo a sus posibilidades hacer el esfuerzo de empujar y ver quién puede empujar más.</p> <p>Ejercicio 2. Identificar y reconocer</p> <ul style="list-style-type: none"> • En los juegos de la vida que han venido practicando con la familia ¿Quiénes han aguantado más y permanecen juntos a pesar de que la relación no funciona? <p>Ejercicio 3. Permitir que los participantes compartan sus experiencias.</p> <p>Comentarios finales y cierre: En los Juegos de la Vida se tiene la experiencia que un jugador aguanta más que el otro, porque alguien puede que sea más frágil ante determinada problemática, con frecuencia también sentimos que resistimos más que el otro emocionalmente. A pesar de la problemática que han vivido han permanecido en relaciones que no funcionan, otras veces se sepean de la pareja o se divorcian pero regresan, lo mismo sucede con los hijos, estos se casan y se van o no se van, llevan a vivir a la pareja en casa de los padres y los que se van y no les funciona el matrimonio o la relación regresan a vivir con los padres, para estar en simbiosis/codependencia, y en este Juego de resolverles los problemas se le está diciendo “tú no puedes”.</p> <p>Cuando se es niño, es natural estar en simbiosis con los hijos y viceversa, al final de la adolescencia esta simbiosis se rompe porque los chicos se casan y se van a vivir fuera de casa, es decir, toman sus propias decisiones.</p>
52	18 Nov. 2015 (Miérc.)			<p>CÓMO ROMPER LOS JUEGOS</p> <p>Ejercicio 1. A través del Psicodrama se modela el Juego “Sí, pero...” entre dos amigas donde Rosa y Linda.</p> <p>Ejercicio 2: Identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál fue la forma que utilizó Linda para evitar entrar en el juego de Rosa? <p>Comentarios finales y cierre: Para romper los juegos se requiere de aprender a identificar cuando la persona está pidiendo una opinión que no va a tomar en consideración la palabra clave es cuando usa la frase “<i>Sí pero....</i>”.</p> <p><i>Claves:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar y escuchar antes de dar una respuesta. • Tener presente las características de los del Triángulo Dramático para evitar representarlos (Si no hay Salvador, ni Perseguidor, no hay Víctima, no hay Juego). • Pedir de manera clara, directa y honesta: atención, afecto/caricias. Practicar la Asertividad: Expresar sin reservas opiniones y sentimientos. • Ser más abierto, más directo, ser espontáneo, ser auténtico/a: Pedir de manera honesta y directa aquello que necesitamos libre de chantaje. • Evitar las desvalorizaciones para dejar de Jugar. Entender que se tiene la libertad de rechazar ser afectado por una desvalorización.

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE "LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ"**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
53	23 Nov. 2015 (Lunes)			<p>Los Juegos Buenos</p> <p>Cambios a partir de haber asistido al Taller de Juegos de la Vida en la Vejez se han generado en la Familia.</p> <p>"LA TIENDA DE LA VERDAD" Autor: Jorge Bucay FUENTE: https://siyocambiotodocambia.blogspot.com.ar/</p> <p><u>Ejercicio 1. Escuchar la grabación</u> "La Tienda de la Verdad" de Jorge Bucay</p> <p>Materiales: Grabadora y Cuento grabado</p> <p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Escuchar la grabación ● Hacer tres equipos con tres participantes más dos coterapeutas <p><u>Ejercicio 2. Identificar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué cambios se han generado de manera personal y en la familia a partir de asistir a este Taller? ● ¿Qué Juegos han dejado de hacer con su familia (Pareja, hijos, nietos, hermanos, etc.?) ● ¿Cuánto se movieron, si dejaron de Jugar a partir de reconocer que las interacciones con la familia es un Juego destructivo, si aceptaron más naturalmente que se puede cambiar? ● ¿Qué ha cambiado acerca de lo que pensaban que era la comunicación con la familia y ahora pienso que? <p><u>Ejercicio 3. Permitir que el grupo exprese qué cambios se generaron</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Descubrieron y entendieron cosas nuevas: surgieron nuevas ideas y caminos distintos para resolver situaciones pendientes, hay una percepción distinta para revisar asuntos personales? ● ¿Descubrieron que se pueden hacer cargo de su vida personal y en ese momento dejan de estar preocupándose y cargando la vida de otros? <p>Comentarios finales y cierre. Los juegos buenos son aquellos donde se estructura el tiempo para realizar actividades que te permiten actuar de manera libre y creativa. Ustedes practican Juegos Buenos cuando van de paseo y disfrutan, cuando organizan y ponen la ofrenda del día de muertos, cuando organizan la ponchiza para convivir con los estudiantes en navidad. TODOS ELLOS SON JUEGOS BUENOS porque están libres de manipulación y chantaje.</p>

**PROGRAMA
PATRONES DE COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DESDE “LOS JUEGOS DE LA VIDA EN LA VEJEZ”**

Sesión	Día y Fecha	Tema	Objetivos	Método / Actividades
54	24 de nov. De 2015 (Miérc.)			<p>CIERRE DEL TALLER “Patrones de Comunicación Interpersonal Desde Los Juegos de la Vida en la Vejez”</p> <p>¿Detrás de qué máscara te escondes?</p> <p>Materiales: Máscaras, pegamento, pinturas, plumas, botones de colores, lentejuelas, listones, diamantina de colores, etc.</p> <p>Actividad: Pintar una máscara (actividad recreativa)</p> <p>Comentarios finales y cierre: Existen multitud de máscaras que todos sin excepción utilizamos para relacionarnos en diferentes áreas de nuestra vida, en cada rol que jugamos se utiliza una con la familia, con la pareja, con una amiga, en el trabajo, etc. Tres máscaras o roles universales se juegan en el Triángulo Dramático (P, S y V) y que asumimos en cada interacción de Juegos de la Vida que nos ha conducido a un destino.</p>

Anexo 2. Inventario con 57 ítems. Adaptado de un test de Opi (2015)

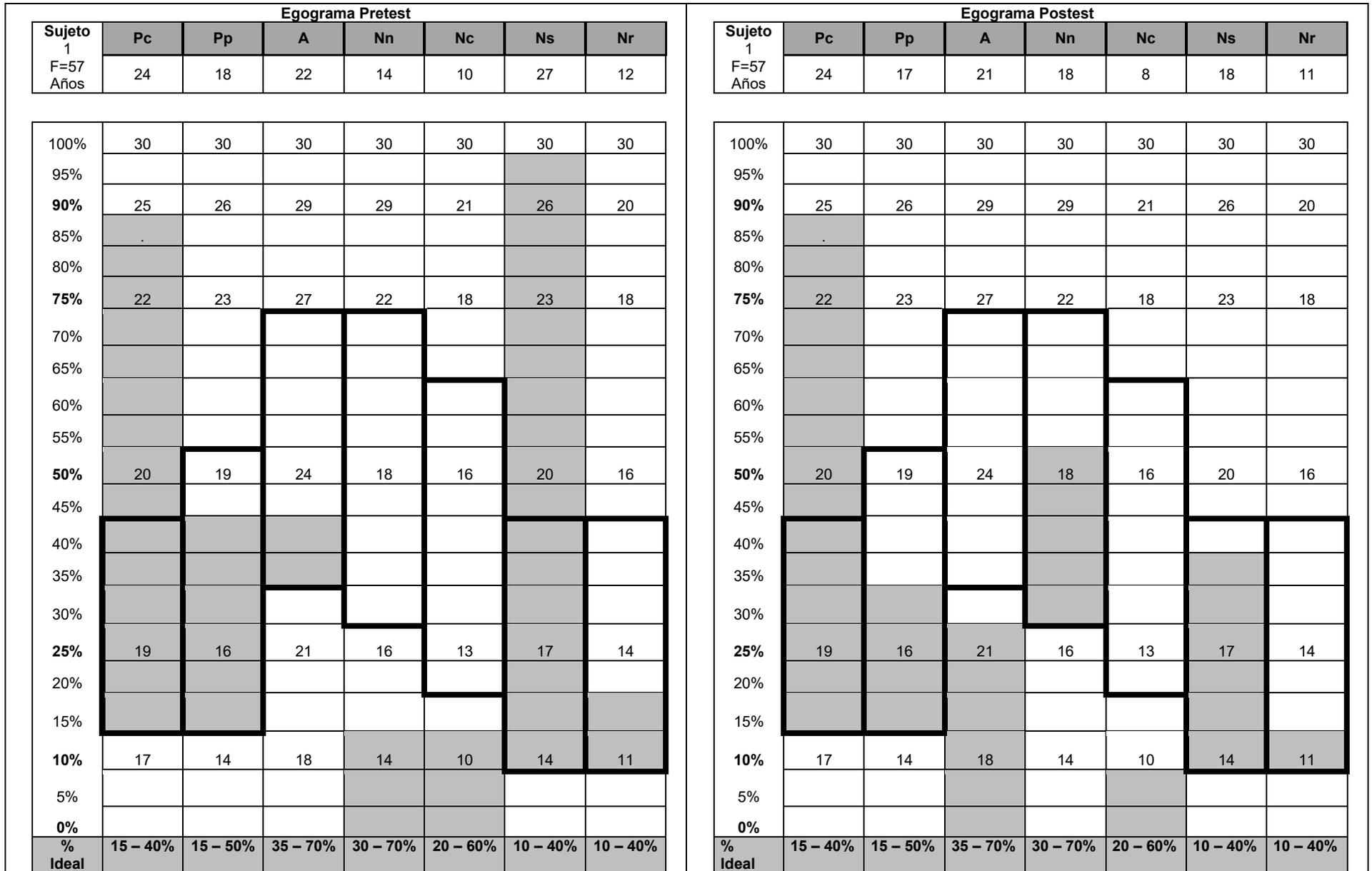
PSICOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO: TANATOLOGÍA Y SUICIDIO					TEST EGOGRAMA	
"GRUPO VIDA"						
NOMBRE: _____					Fecha: _____	
Edad: _____					Años cumplidos _____	
Género:	1 = H _____ 2 = M _____	Estado civil:	1 = casado/unido _____ 2 = Separado/divorciado _____ 3 = Viudo _____ 4 = Soltero _____	Ocupación: _____		
<p>Instrucciones:</p> <p>A continuación encontrarás una serie de afirmaciones, para responder marca con una X en la casilla con el número que mejor refleje tu respuesta.</p> <p>Para obtener más exacto el resultado sé espontáneo y honesto.</p>						
PIENSO, SIENTO, CREO, DIGO, HAGO.		FRECUENCIA				
		No nunca 0	Rara vez 1	A veces 2	Con frecuencia 3	Sí, siempre 4
1. Me preocupo de elevar la moral de la gente. (familiares, amistades, etc.)						
2. Sé relajarme muy bien.						
3. ¡El que me busca me encuentra! (si me provocan me altero y respondo con rabia...)						
4. Con las personas sumisas me vuelvo malo/a.						
5. Compruebo los hechos. No me fío de las impresiones.						
6. Veo fácilmente el detalle que no encaja, critico fácilmente.						
7. Me gusta bromear, hacer tonterías, bobadas, etc.						
8. Soy educado/a y cortés, eso es importante.						
9. En la vida, me baso en ciertos principios, en ciertos valores que me ayuden a elegir mi deber.						
10. Tengo miedo a ser duro/a; es mejor no presionar, no ofender.						
11. Me ofrezco voluntariamente, me gusta ayudar.						
12. Las personas fuertes y seguras de sí mismas, me impresionan y me producen mucho "respeto" y hasta algo de temor.						
13. Ideo fácilmente soluciones originales.						
14. Soy algo egoísta, despreocupado/a. Voy a lo mío.						
15. Me disgusta mucho que me impongan algo.						
(CONTINÚA EN PÁGINA SIGUIENTE)						

PIENSO, SIENTO, CREO, DIGO, HAGO.	No nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Sí, siempre
	0	1	2	3	4
16. Me gusta vivir la vida, divertirme; se me considera bullicioso/a, expansivo/a.					
17. Me parece justo que me critiquen; yo también me crítico.					
18. Soy de un humor estable, no me irrito aunque la situación me impulse a ello.					
19. Funciono con la intuición, con el sexto sentido, utilizo mi olfato para actuar. Presiento lo que hay que hacer.					
20. Soy muy indulgente con los errores.					
21. Cuando me critican, escucho tranquilamente y estoy dispuesto/a a revisar mis ideas.					
22. Me gusta complacerme. Persevero en la satisfacción de mis necesidades y deseos.					
23. Manifiesto con facilidad mis sentimientos, incluso el miedo, la decepción o la ira.					
24. Tengo curiosidad, el misterio me atrae.					
25. Si siento que se me manipula o que se me fuerza, me pongo furioso/a.					
26. Tengo realmente un sentido de la responsabilidad mayor que la media de la gente.					
27. Me gusta ayudar como sea a la gente que está en dificultades.					
28. Me gusta agradar y conseguir ser bien mirado/a.					
29. Suelo trampear. Tengo mis pequeñas venganzas.					
30. Sé reunir bien la información útil.					
31. Doy muestras de sangre fría.					
32. Soy vivo/a, impulsivo/a, me "engancho", reacciono bruscamente.					
33. Soporto mal a las personas débiles o indecisas.					
34. Temo ser inoportuno/a, molestar, perturbar. Prefiero no insistir demasiado.					
35. Soy efusivo/a, espontáneo/a, sonriente.					
36. Las personas arrogantes son insoportables, las detesto a todas.					
37. Me gusta explicar, informar, hacer comprender, aportar algo.					
38. Presiento por adelantado ciertas situaciones. Podría hacer apuestas.					
39. Soy espabilado/a e imaginativo/a para encontrar soluciones.					
40. Soy trabajador/a, disciplinado/a, serio/a, discreto/a.					
41. Planifico mis actividades. Hago una lista diaria de mis acciones y les doy prioridades.					

(CONTINÚA EN PÁGINA SIGUIENTE)

PIENSO, SIENTO, CREO, DIGO, HAGO.	No nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Sí, siempre
	0	1	2	3	4
42. Me siento interiormente culpable de no hacer lo bastante o de hacerlo mal.					
43. Tengo humor y veo el aspecto divertido de las situaciones.					
44. Tengo tendencia a encargarme de todas las cosas.					
45. Tengo poco aprecio a las jerarquías. De hecho no me gustan mucho los jefes.					
46. Tengo una buena capacidad para organizarme y prever mi tiempo, lo cual me permite estar más relajado/a.					
47. He sido educado/a severamente, con unos padres exigentes.					
48. Ante una decisión, entre varios pareceres, tengo tendencia a titubear, a dudar.					
49. Soy muy comprensivo/a, y me gusta responsabilizarme o hacer más cosas de las normales para ayudar a los demás.					
50. Soy duro/a conmigo mismo/a, duro/a con los demás, tengo sentido del esfuerzo.					
51. La gente me encuentra tolerante, pero también firme y realista.					
52. Ante un desacuerdo, arreglo las cosas, soy conciliador/a.					
53. Estoy convencido/a de que hay que ser serio/a y hacer lo que hay que hacer. Así se lo digo a los demás.					
54. Sé obtener con astucia lo que quiero. Un poco de manipulación da buenos resultados.					
55. Me gusta la actividad física, el trabajo manual, deporte; aquello que me apetece en cada momento.					
56. Si soy criticado/a o tratado mal, lo acuso, me siento deprimido/a.					
57. Las recetas, los consejos, están bien pero, ante todo, pienso y decido por mí mismo/a.					

Anexo 3. Egogramas individuales de los 17 participantes Pre/Postest



Egograma Pretest

Sujeto 2 F=64 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	20	28	24	18	17	28	15

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

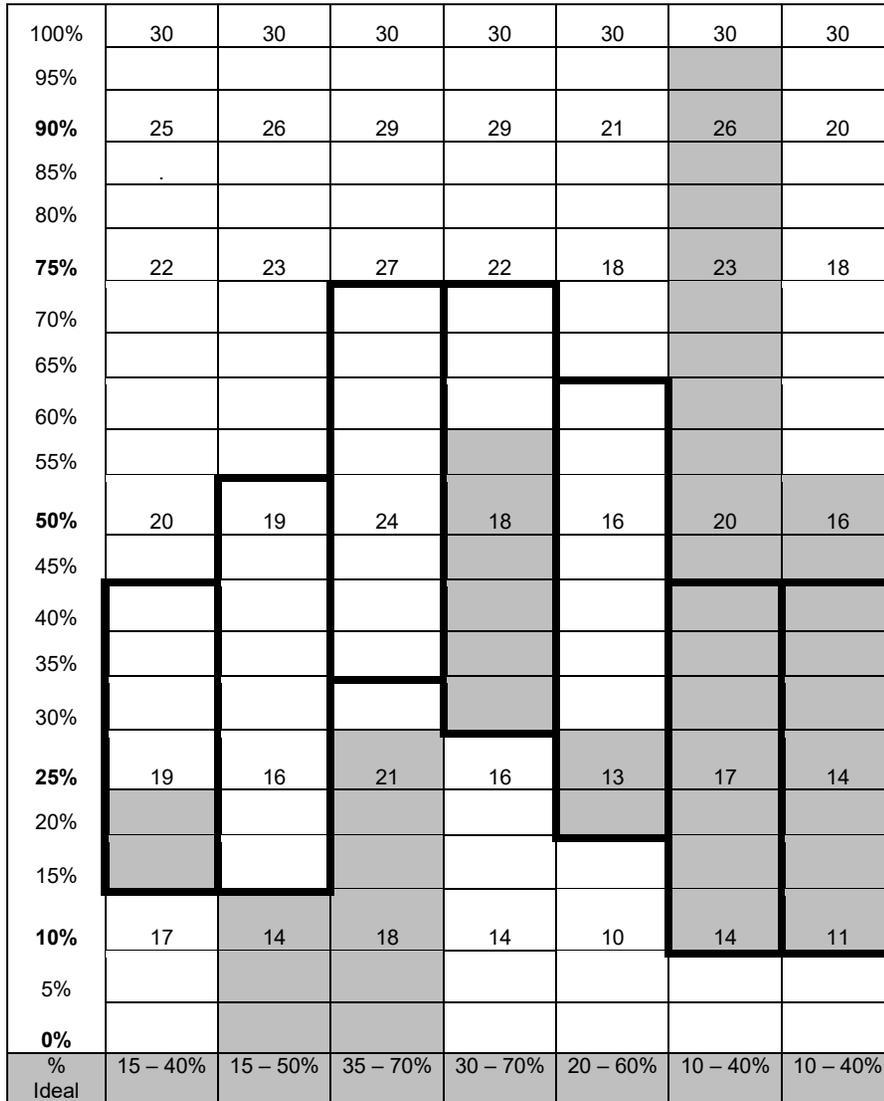
Egograma Postest

Sujeto 2 F=64 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	19	22	25	20	14	23	13

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

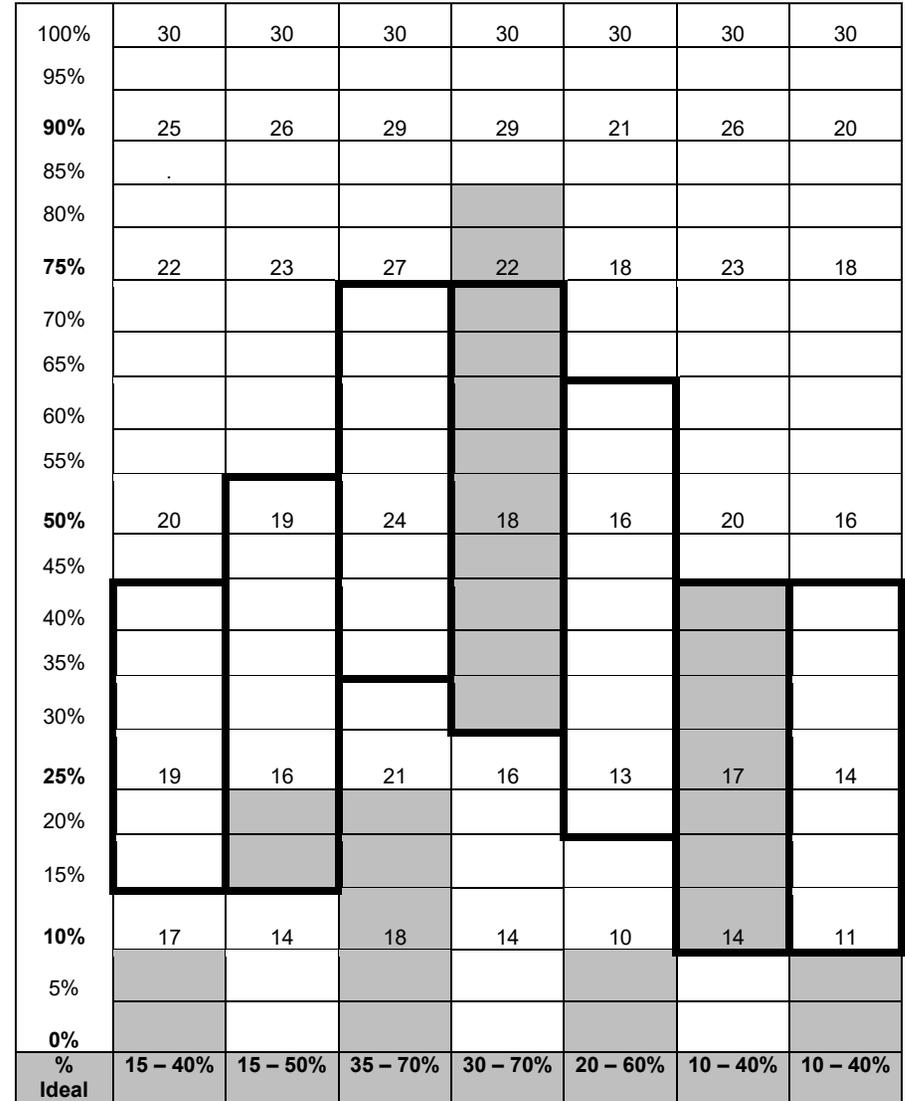
Egograma Pretest

Sujeto 3 F=76 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	18	14	21	19	13	29	16



Egograma Postest

Sujeto 3 F=76 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	14	15	20	23	9	18	10



Egograma Pretest

Sujeto 4 F=62 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	24	23	27	27	18	16	21

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 – 40%	15 – 50%	35 – 70%	30 – 70%	20 – 60%	10 – 40%	10 – 40%

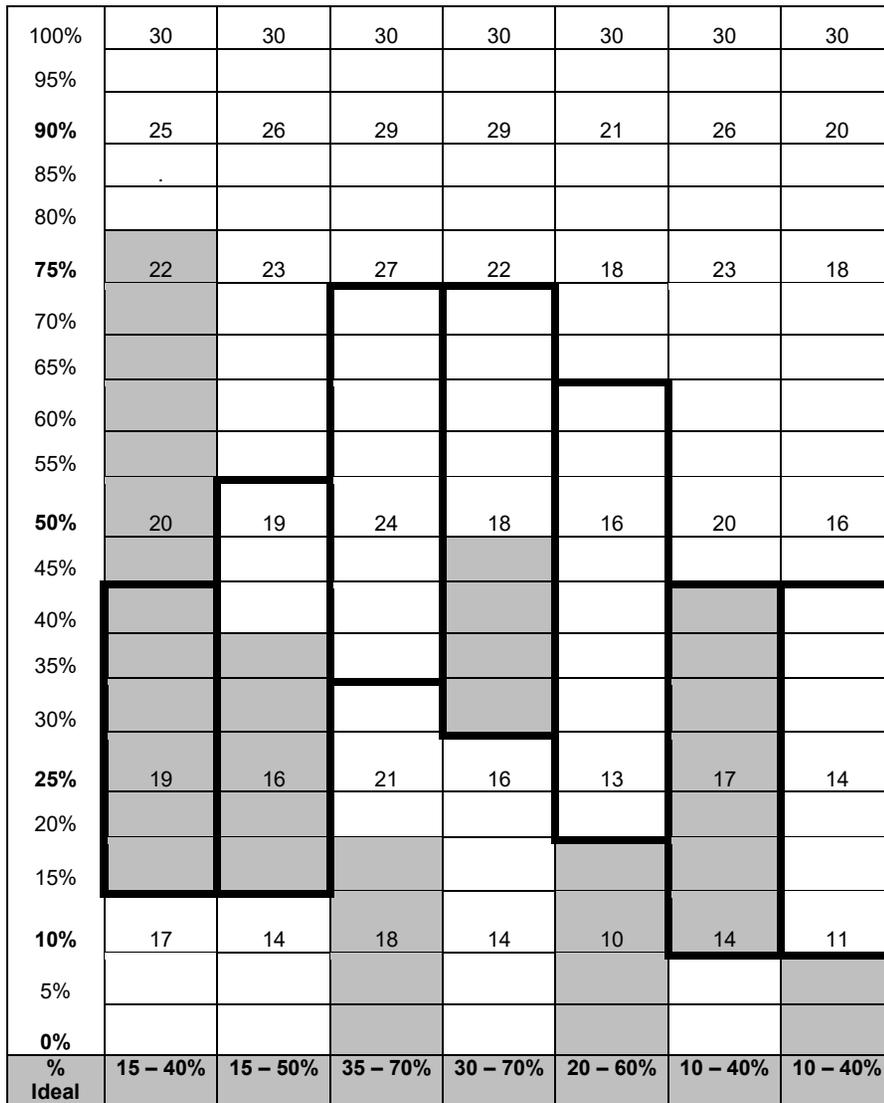
Egograma Postest

Sujeto 4 F=62 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	28	27	19	29	18	24	24

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 – 40%	15 – 50%	35 – 70%	30 – 70%	20 – 60%	10 – 40%	10 – 40%

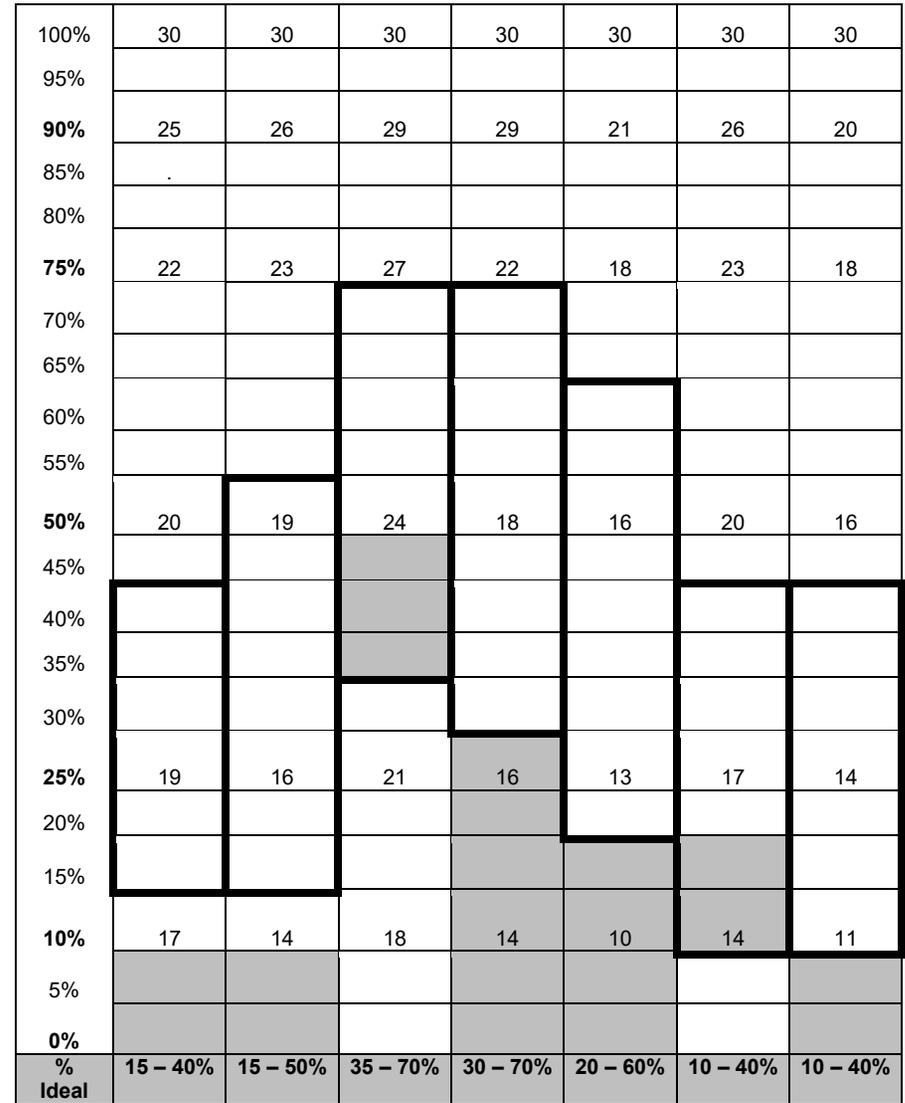
Egograma Pretest

Sujeto 5 F=77 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	22	17	19	17	11	18	10



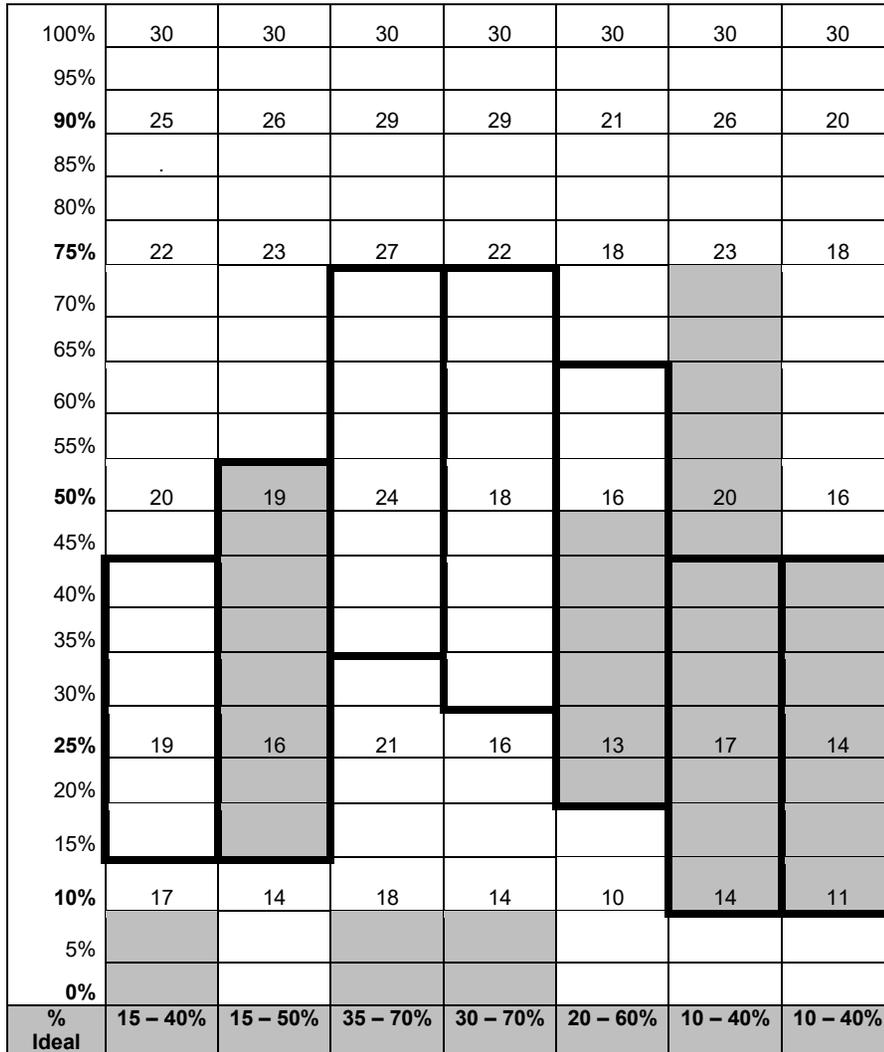
Egograma Postest

Sujeto 5 F=77 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	15	8	23	16	11	15	10



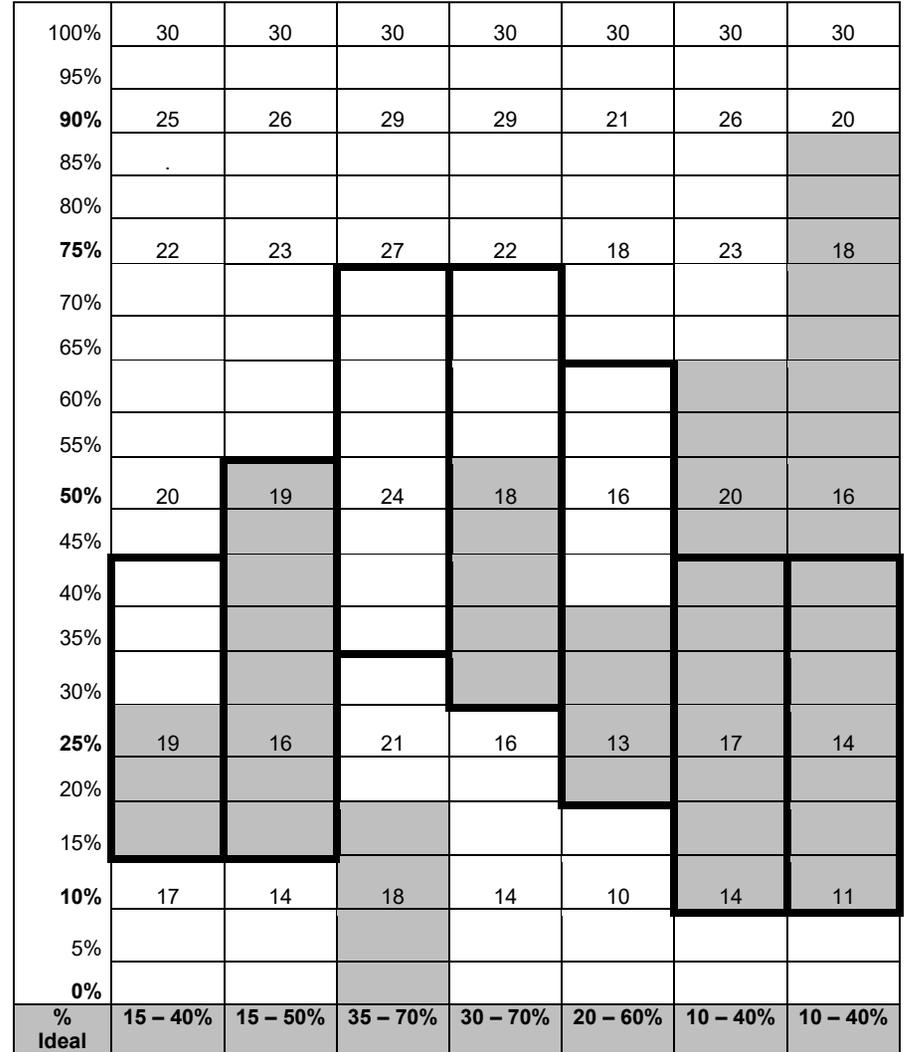
Egograma Pretest

Sujeto 6 F=56 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	14	19	16	13	15	22	15



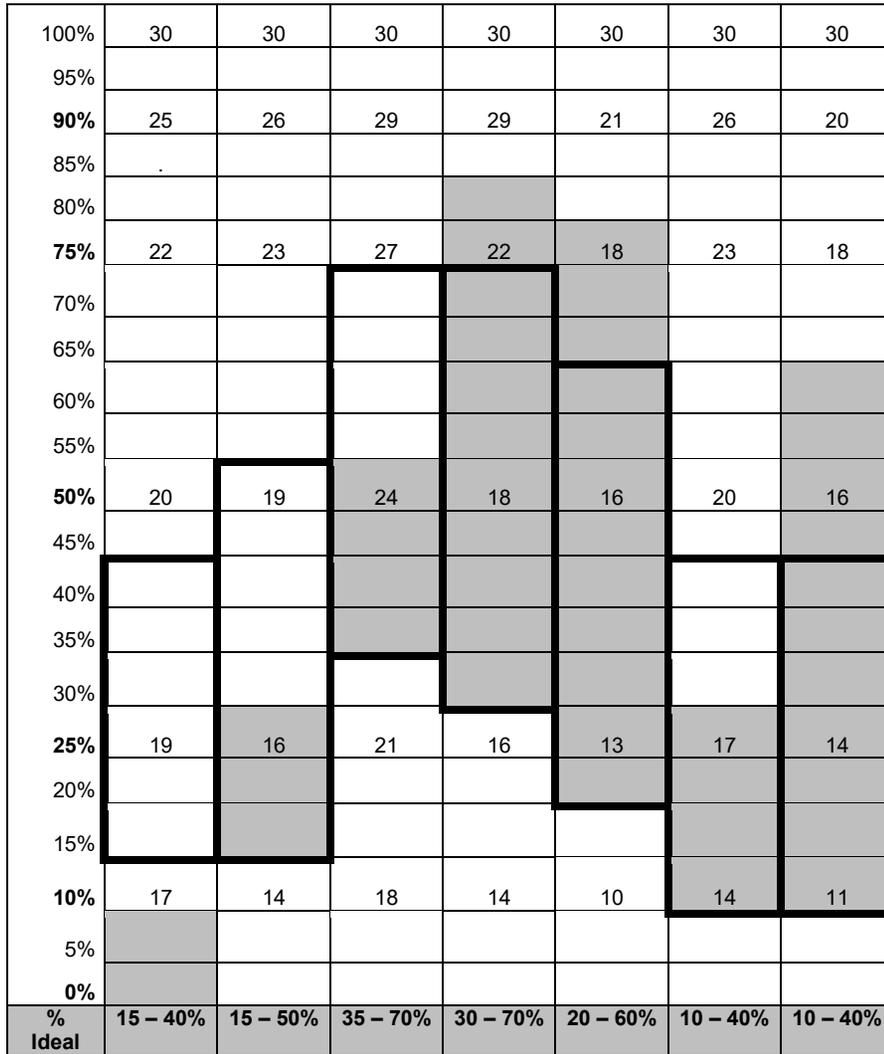
Egograma Postest

Sujeto 6 F=56 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	19	19	19	18	14	21	19



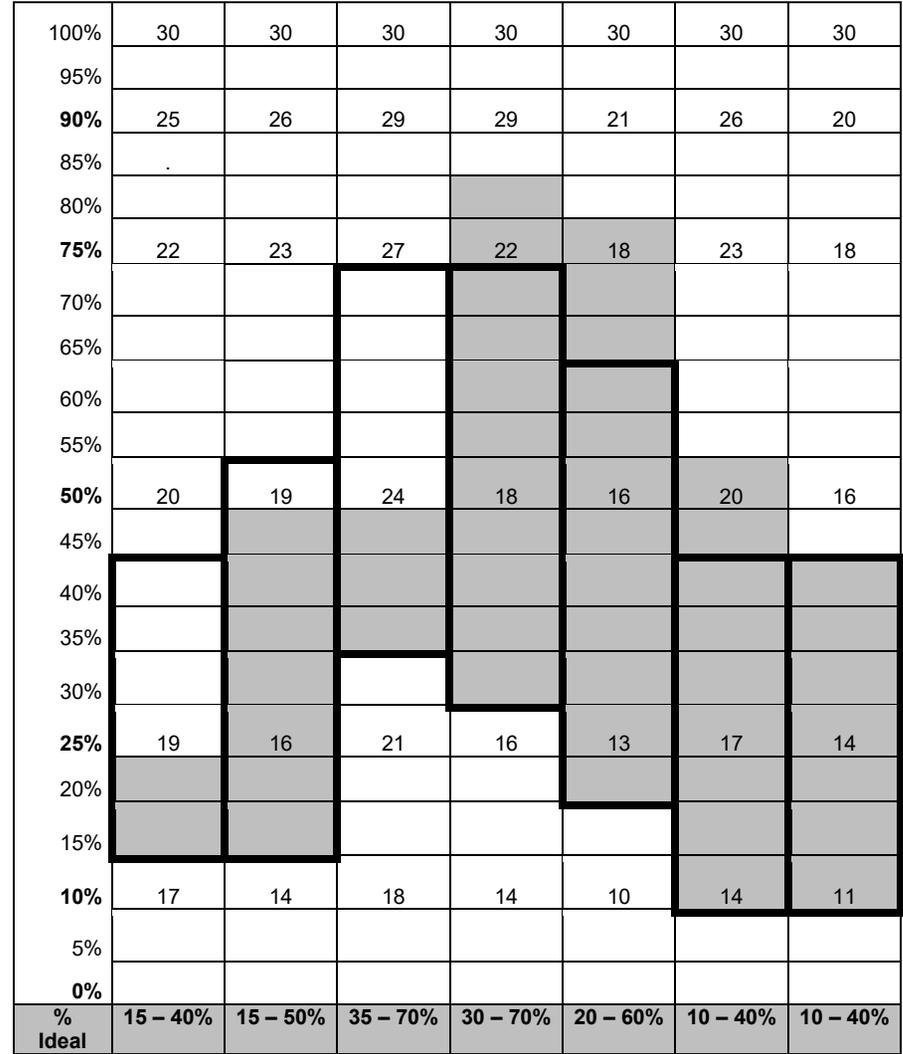
Egograma Pretest

Sujeto 7 F=69 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	16	16	24	24	18	17	17



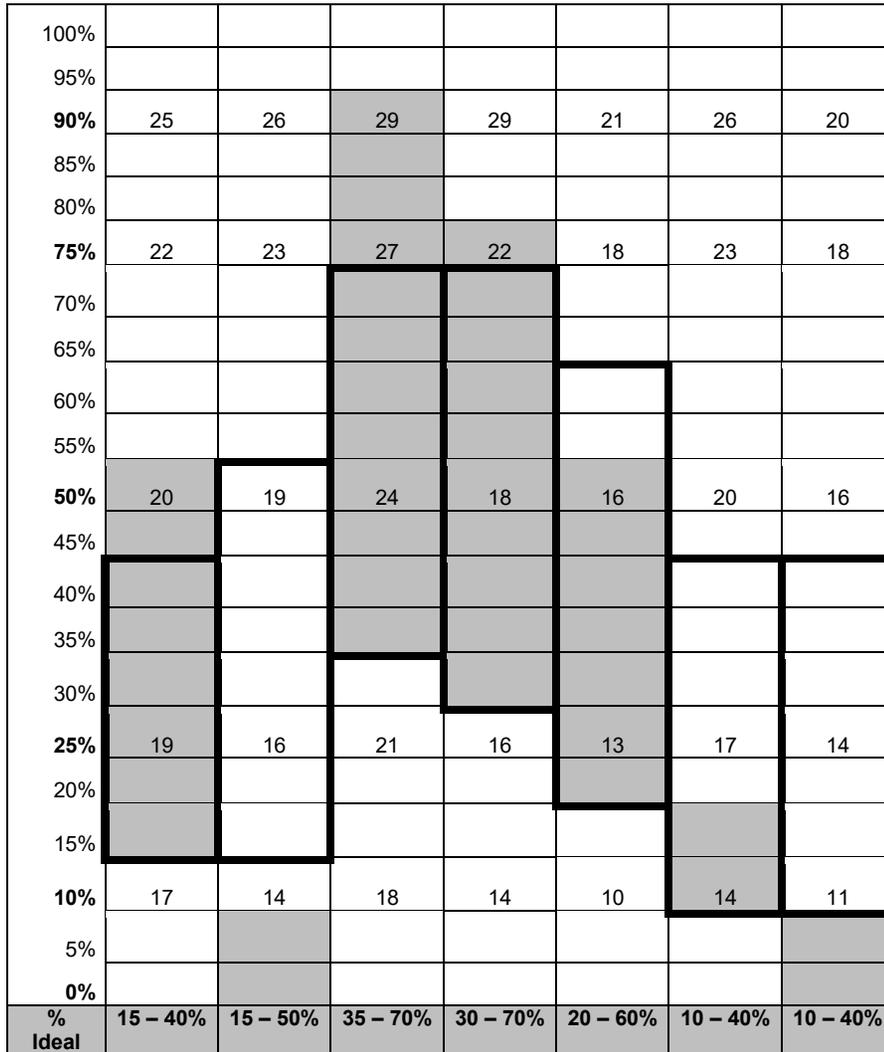
Egograma Postest

Sujeto 7 F=69 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	18	18	23	24	18	20	15



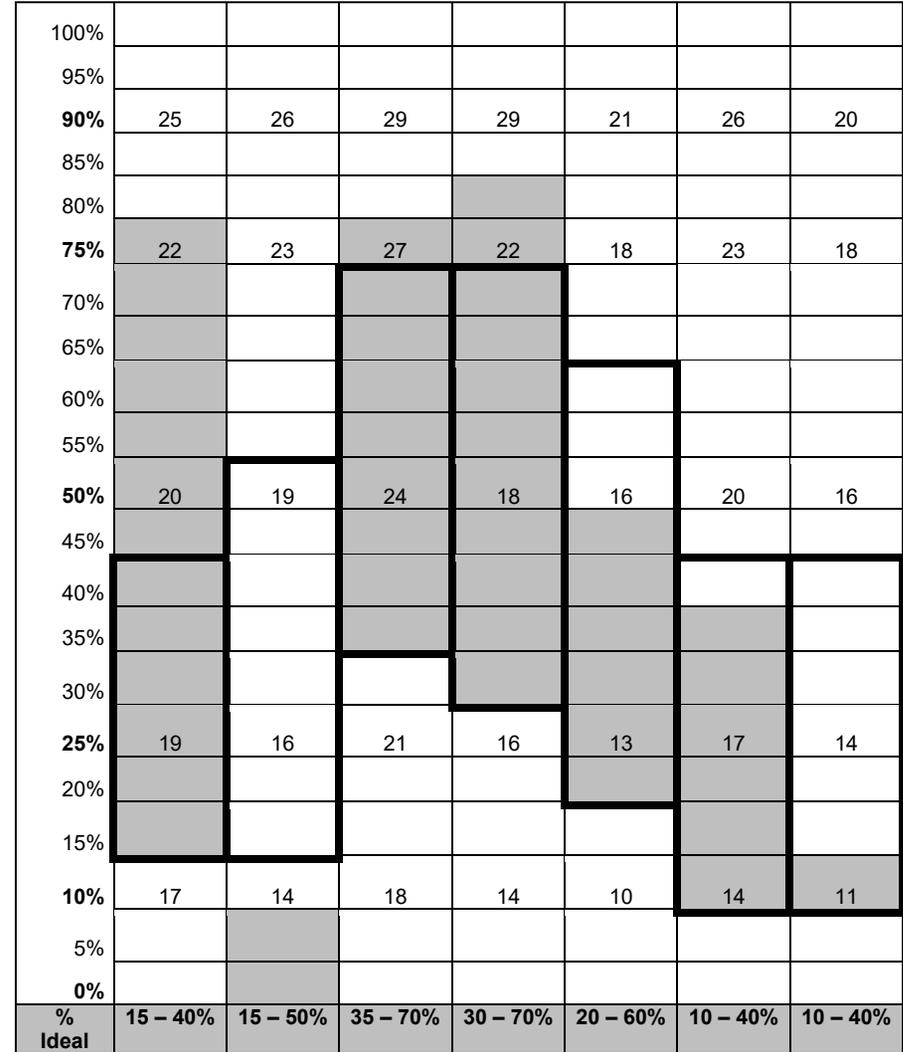
Egograma Pretest

Sujeto 8 F=65 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	20	10	29	22	16	15	10



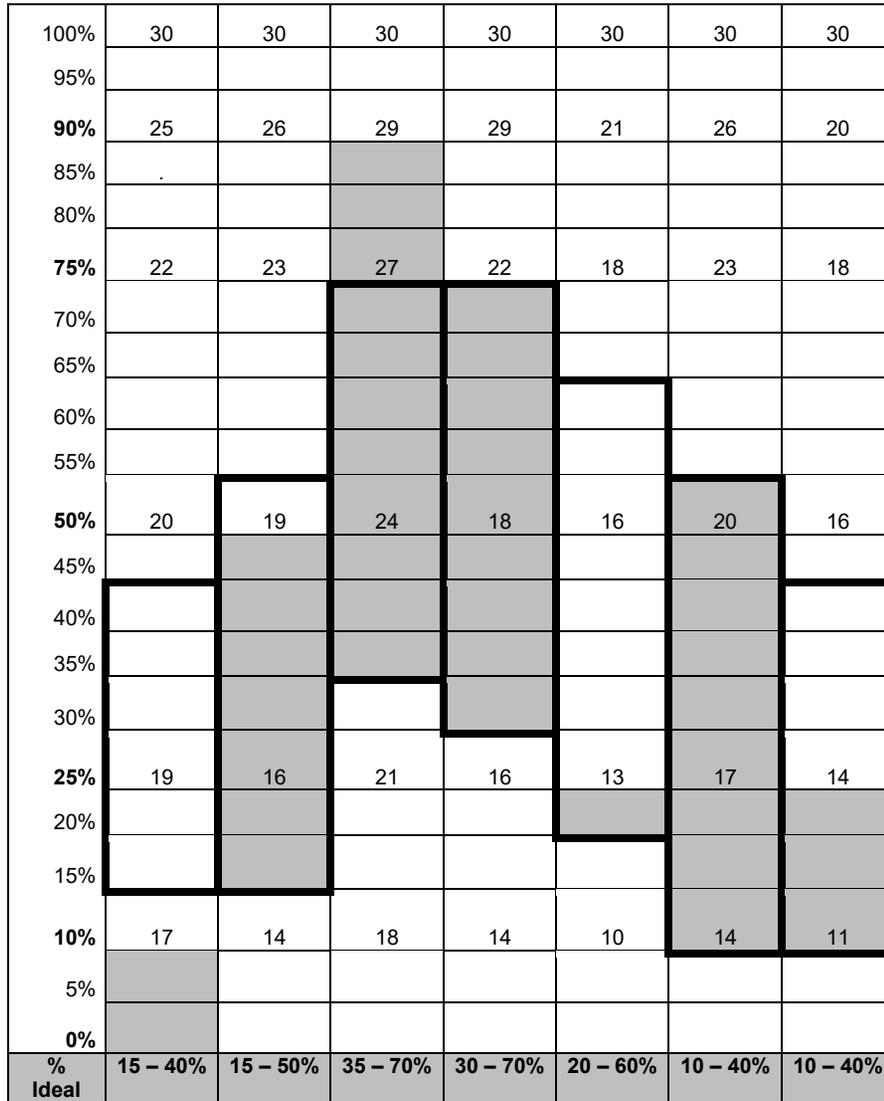
Egograma Postest

Sujeto 8 F=65 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	22	12	27	25	17	18	11



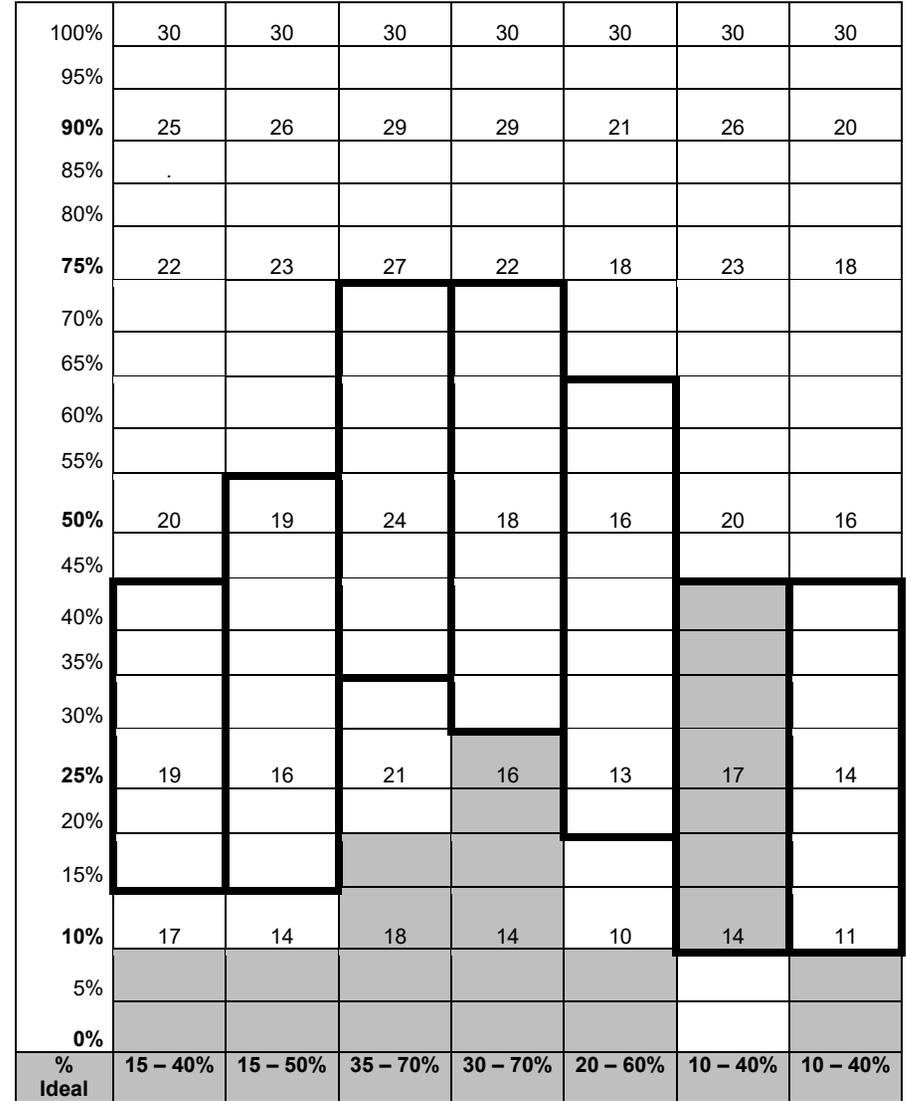
Egograma Pretest

Sujeto 9 F=78 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	16	18	28	21	12	20	13



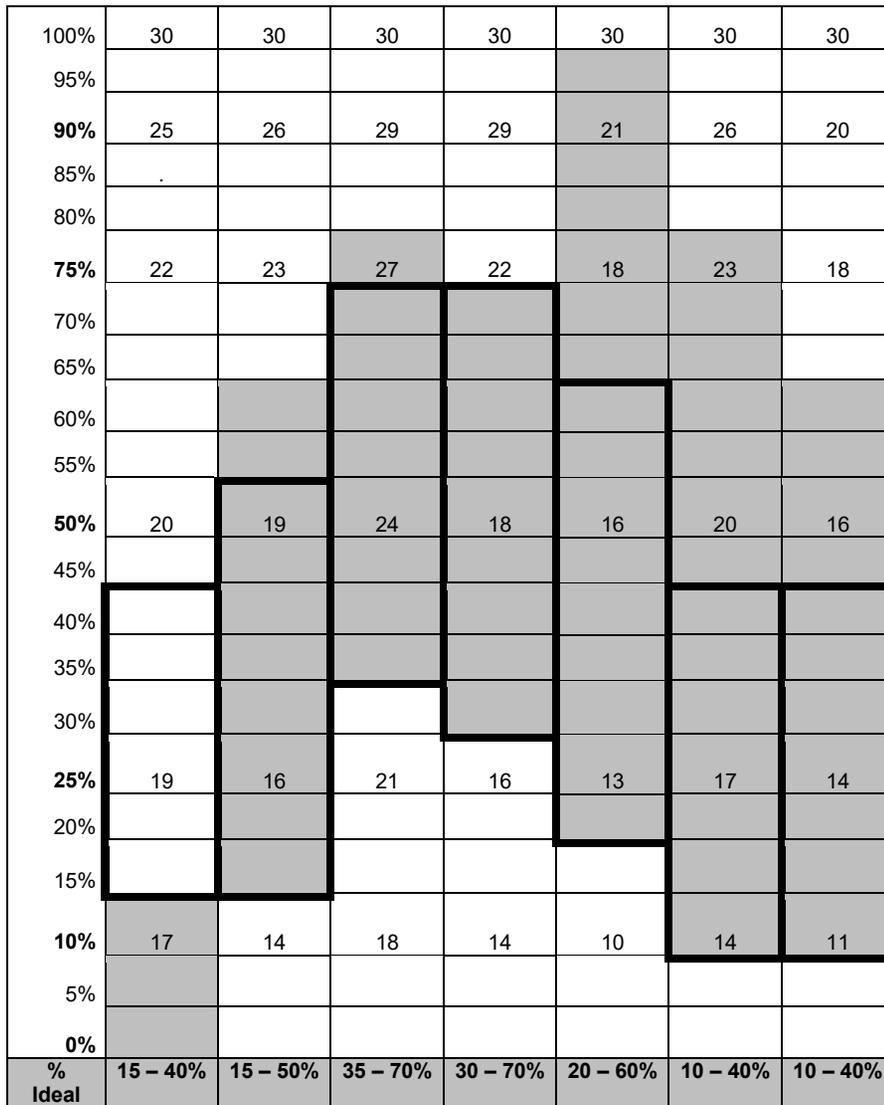
Egograma Postest

Sujeto 9 F=78 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	13	11	19	16	6	18	9



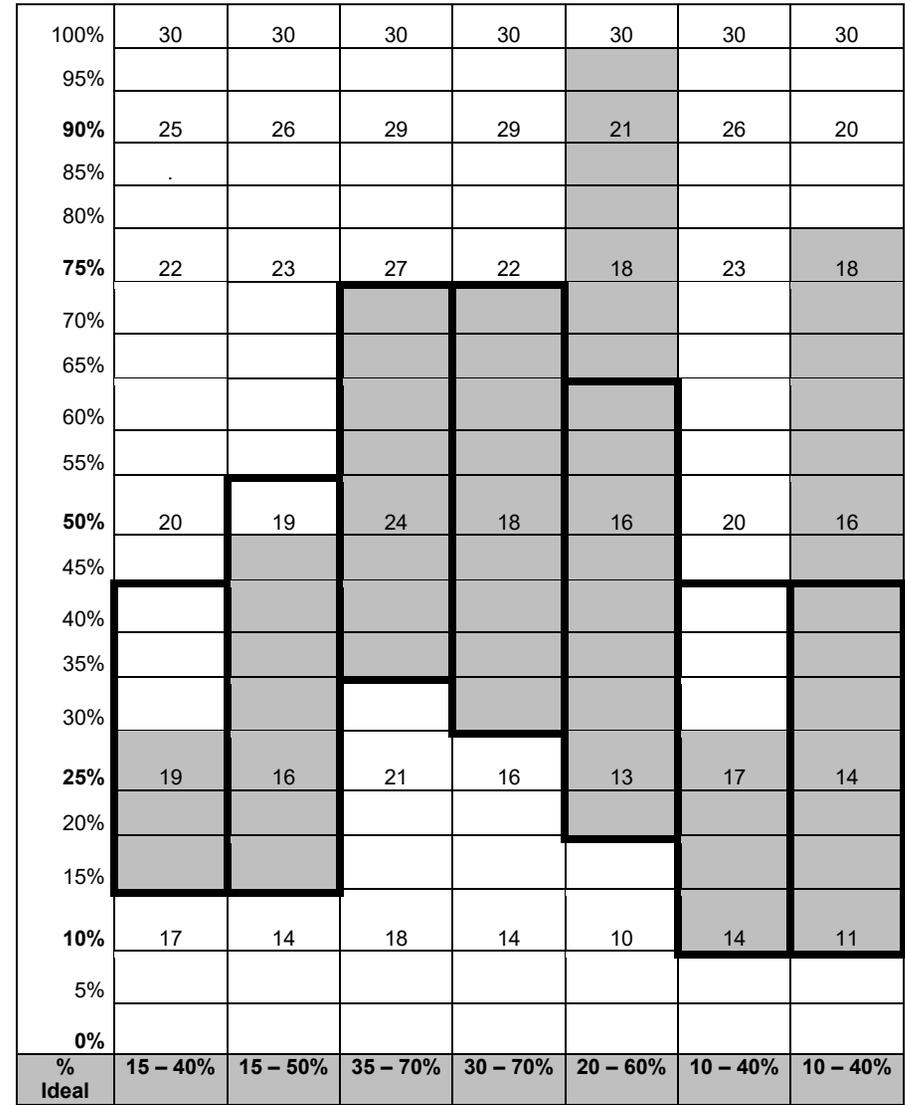
Egograma Pretest

Sujeto 10 F=72 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	17	20	27	21	26	23	17



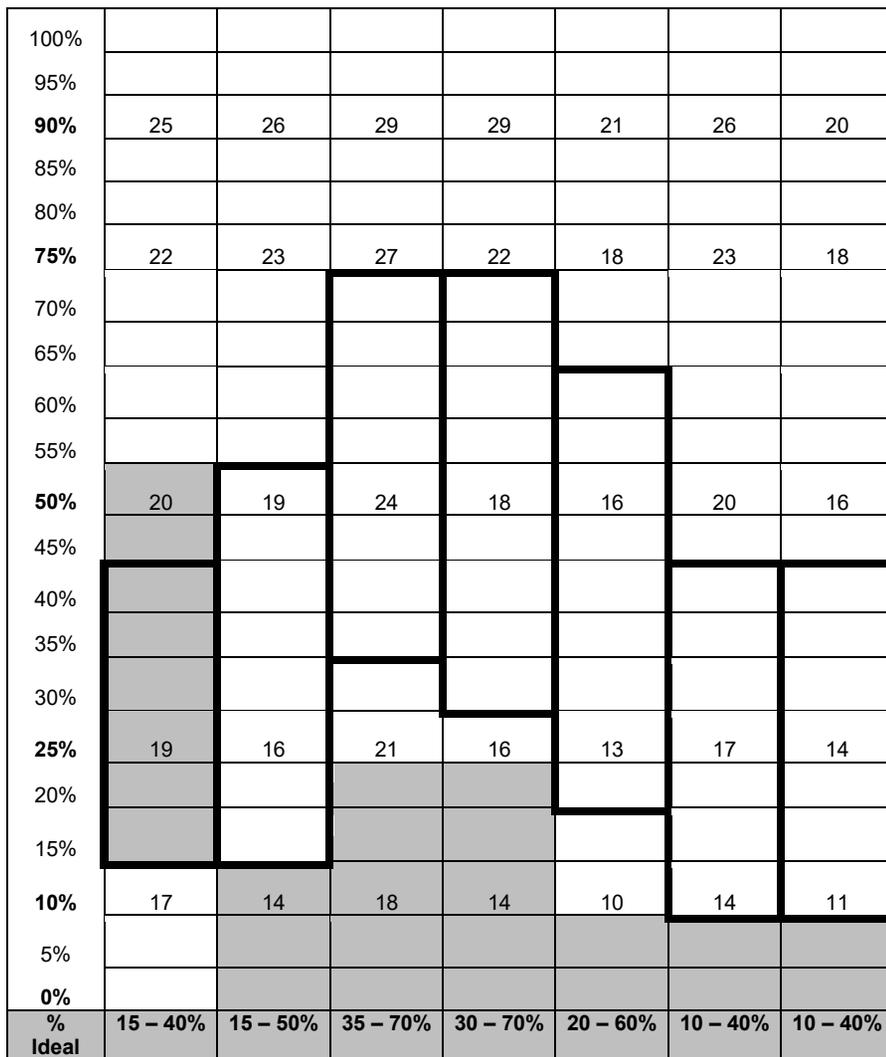
Egograma Postest

Sujeto 10 F=72 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	19	18	26	21	22	17	18



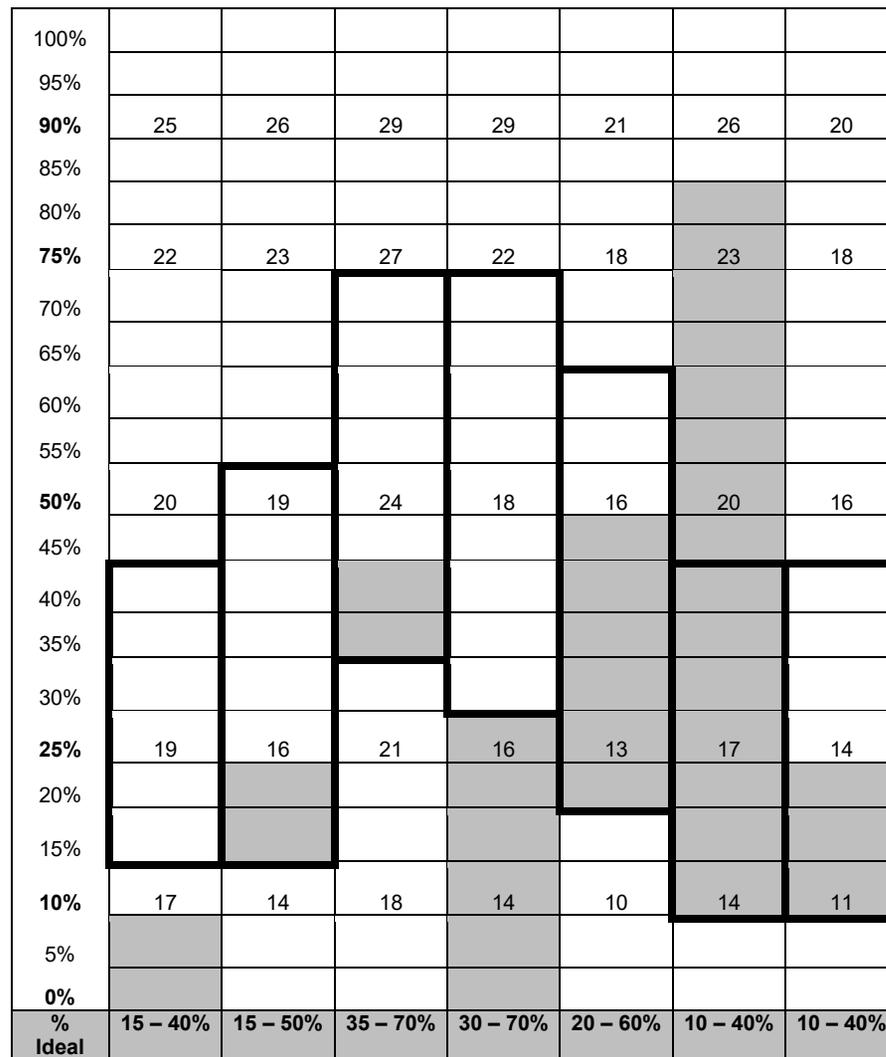
Egograma Pretest

Sujeto 11 F=69 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	20	14	20	15	6	12	10



Egograma Postest

Sujeto 11 F=69 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	12	15	22	16	15	24	13



Egograma Pretest

Sujeto 12 F=67 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	13	21	21	28	14	16	13

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

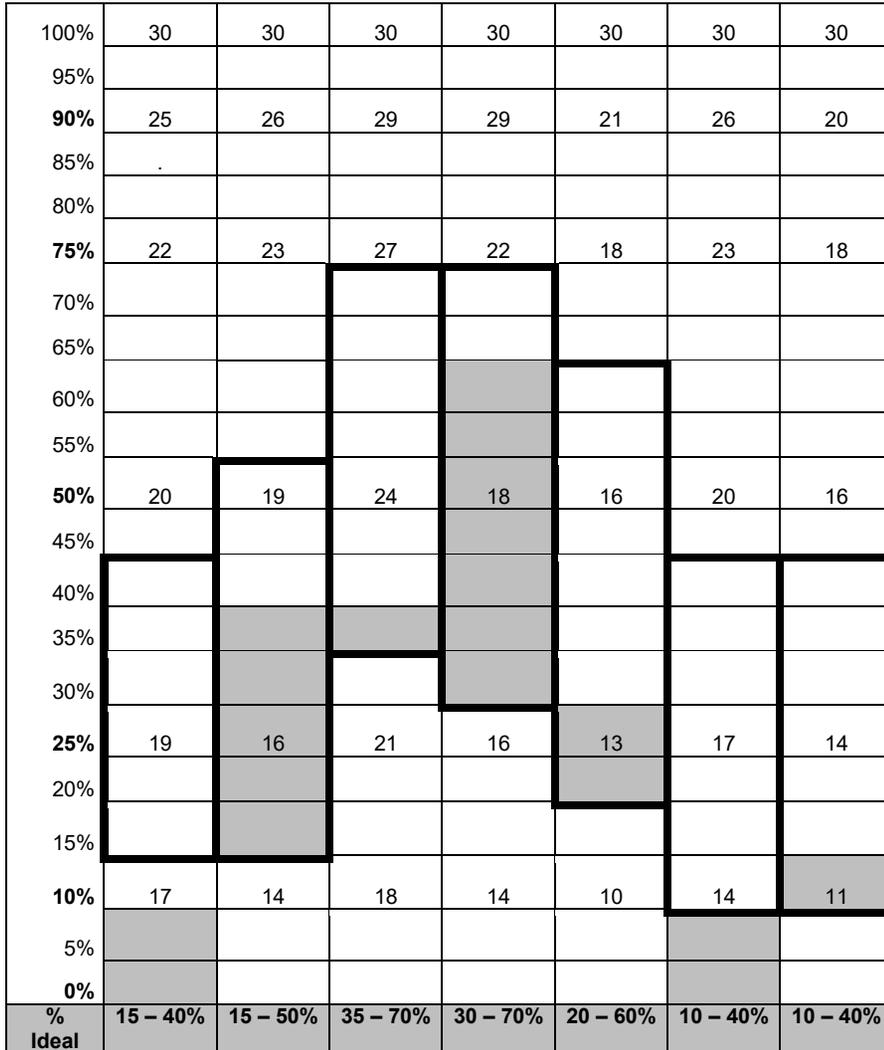
Egograma Postest

Sujeto 12 F=67 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	22	25	25	27	24	20	21

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

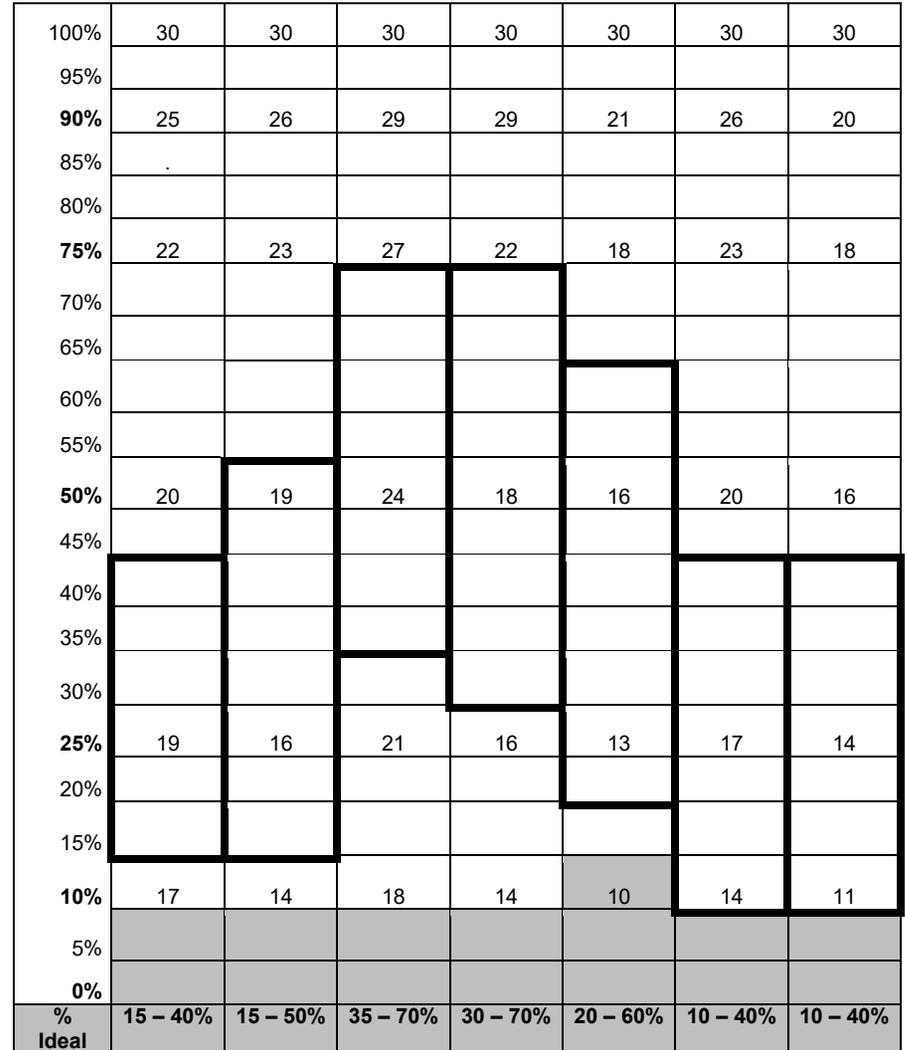
Egograma Pretest

Sujeto 13 F=54 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	12	17	22	20	13	10	11



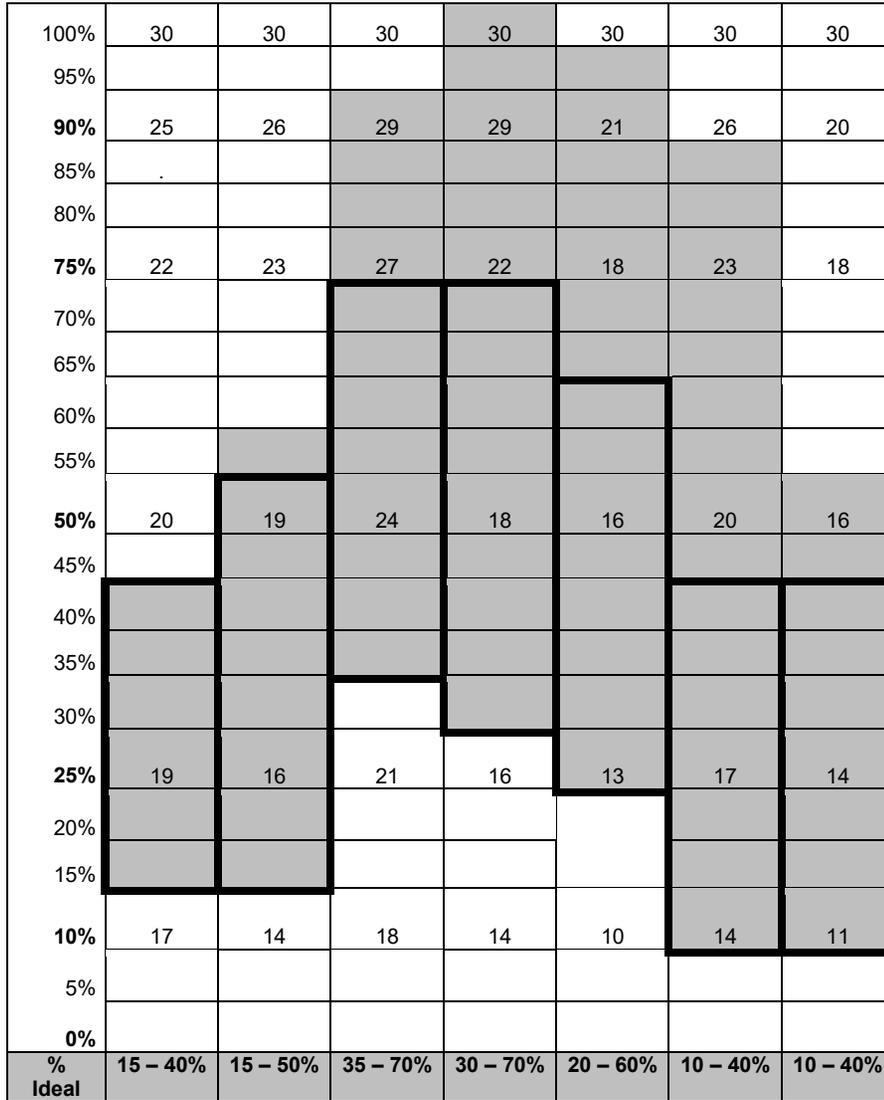
Egograma Postest

Sujeto 13 F=54 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	11	13	15	13	10	10	9



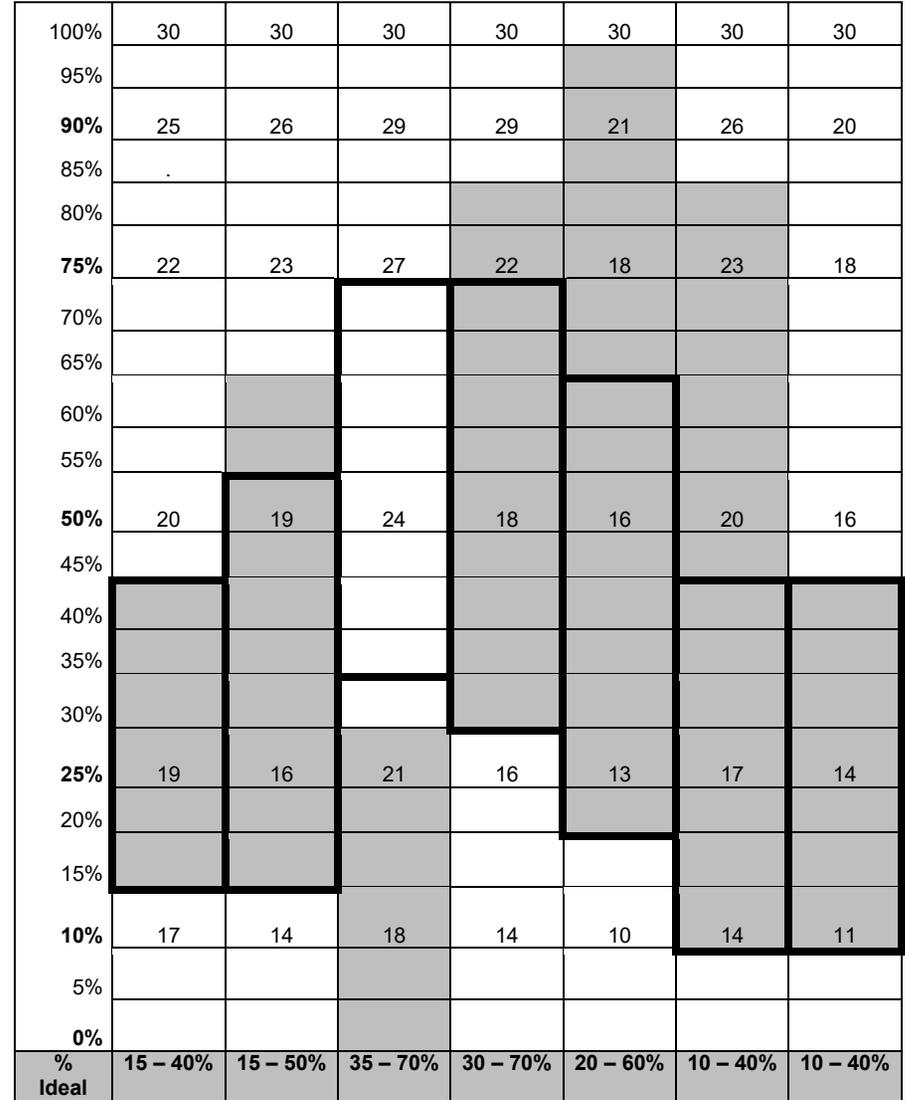
Egograma Pretest

Sujeto 14 F=82 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	19	20	29	30	25	25	16



Egograma Postest

Sujeto 14 F=82 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	19	20	21	25	23	24	15



Egograma Pretest

Sujeto 15 F=75 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	21	26	26	24	21	27	24

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 – 40%	15 – 50%	35 – 70%	30 – 70%	20 – 60%	10 – 40%	10 – 40%

Egograma Postest

Sujeto 15 F=75 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	16	17	19	16	13	23	17

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 – 40%	15 – 50%	35 – 70%	30 – 70%	20 – 60%	10 – 40%	10 – 40%

Egograma Pretest

Sujeto 16 M=58 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	24	24	28	20	16	32	22

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

Egograma Posttest

Sujeto 16 M=58 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	27	24	36	21	27	32	21

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

Egograma Pretest

Sujeto 17 F=83 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	18	16	26	20	15	14	13

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

Egograma Posttest

Sujeto 16 F=83 Años	Pc	Pp	A	Nn	Nc	Ns	Nr
	22	11	23	21	13	14	11

100%	30	30	30	30	30	30	30
95%							
90%	25	26	29	29	21	26	20
85%							
80%							
75%	22	23	27	22	18	23	18
70%							
65%							
60%							
55%							
50%	20	19	24	18	16	20	16
45%							
40%							
35%							
30%							
25%	19	16	21	16	13	17	14
20%							
15%							
10%	17	14	18	14	10	14	11
5%							
0%							
% Ideal	15 - 40%	15 - 50%	35 - 70%	30 - 70%	20 - 60%	10 - 40%	10 - 40%

“El destino se cambia dejando de jugar Juegos destructivos”.