DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

¿Quién habla por usted cuando la tensión sube? Padre, Adulto y Niño

Módulo adaptativo · ~20 min

Un reproche, y la conversación descarrila: uno sermonea, el otro se disculpa por todo o se cierra en banda; la escena se repite, agotadora, sin resolver nada. Este módulo pone en manos de cada persona el esquema de Eric Berne, fundador del análisis transaccional: reconocer cuál de los tres estados —Padre, Adulto, Niño— ha tomado la palabra, elegir el adecuado y salir de las combinaciones de roles que atrapan a mánagers y colaboradores.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Distinguir los tres estados del yo del análisis transaccional —Padre, Adulto, Niño— y sus distintas caras.

02 Reconocer el estado que ha tomado la palabra, en uno mismo y en el otro, sobre todo cuando la relación se tensa.

03 Volver al Adulto —los hechos y las necesidades— para salir de las combinaciones de roles que bloquean el diálogo.

04 Recurrir al Niño libre para quitar hierro y aligerar el ambiente, tanto con los demás como con la propia voz interior.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera relacionarse de adulto a adulto en el trabajo, incluso cuando la situación se tensa.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Análisis transaccional: estados del yo Padre-Adulto-Niño, Eric Berne (fundador del análisis transaccional)
- Subestados Padre normativo / nutritivo, Niño sumiso / rebelde / libre: modelo estándar del análisis transaccional

FUENTES Y REFERENCIAS

- Eric Berne, fundador del análisis transaccional, «Juegos en que participamos» (1964)
- Modelo de los tres estados del yo (Padre, Adulto, Niño): marco estándar del análisis transaccional, documentado por el instituto francés de análisis transaccional (Institut français d'Analyse Transactionnelle, IFAT)
- Eric Berne (1961), Transactional Analysis in Psychotherapy
- Acey Choy (1990), The Winner's Triangle, alternativas a los roles del triángulo dramático

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 13 de octubre de 2026