

## La Personalidad

La personalidad es el modo habitual por el cual un individuo piensa, siente, habla y actúa para satisfacer sus necesidades en el medio físico y social “Habitual” significa que la mayor parte del tiempo se comportará de cierta manera, pero que en ciertos momentos actuará de un modo muy diferente, mostrando distintos “rasgos” o partes de su Personalidad .

**Clave:** Por lo tanto, una persona no ‘es’ de determinada forma, sino que *piensa, siente, habla y actúa* ante determinados estímulos de esas maneras.

La personalidad la podemos ver a partir de estas 4 variables: lo que siento, lo que pienso, digo y lo que hago. Cuando estamos con otra persona, lo que podemos observar es lo que dice y lo que hace.

- Lo que se siente y piensa es la conducta subjetiva (conversación interna)
- Lo que se dice y hace es la conducta objetiva (externa y observable)

**Clave:** conocer las distinciones del AT nos permite como coaches profundizar la competencia de Crear conciencia.

## Estados del YO

Los estados del YO representan un modelo entendido como “un sistema de emociones y pensamientos acompañado de su conjunto afín de patrones de conducta”. (Berne, 1964,1987).

La misma idea de estado hace referencia al hecho de que una persona no siempre está con las mismas emociones, no siempre piensa lo mismo y no siempre se comporta externamente (habla y actúa) de la misma manera.

**Clave:** Podemos cambiar de estado de un momento a otro y podemos tener conciencia de esos cambios y de esos diferentes estados.

Parte de una concepción del sí mismo más o menos estable y también más o menos dinámica, es decir cambiante con el tiempo conforme cambian las circunstancias externas e internas y conforme vamos creciendo y vamos teniendo más experiencias en la vida.

Berne observó que los diferentes estados del yo que usamos las personas pueden clasificarse en tres grandes grupos que tienen algo en común y que los distingue entre sí. Pueden considerarse como manifestaciones fenomenológicas de tres partes distintas de la estructura de nuestro Aparato Psíquico.

**Clave:** Se manifiestan tanto internamente (pensamientos y sentimientos) como externamente (lo que hablamos y lo que hacemos) de manera distinta.

Los tres estados del Yo son: Padre, Adulto y Niño.

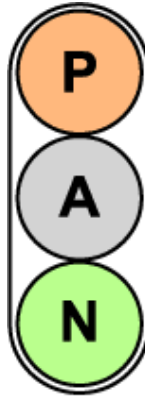


figura 1

**Clave:** no hacen referencia a edades biológicas ni roles familiares.

**Ejemplo:**

- Puedo tener edad cronológica de adulto y estar en un estado del Yo, NIÑO.
- Puedo no ser en la vida un padre porque no tengo hijos, sin embargo estar en un estado del Yo, PADRE.

**Estado del Yo: NIÑO**

Constituye un estado en el que sentimos, pensamos, hablamos o actuamos como cuando éramos niños, tanto a solas como en nuestras relaciones con los otros. Berne definió el estado del yo Niño como "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que son reliquias de la propia infancia del individuo". (Berne, 1961,1976).

- Serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que son reliquias de la propia infancia del individuo.
- Una persona está en su niño cuando piensa, siente, habla, actúa como lo hacía en su niñez.
- Es el primer estado del yo en existir.
- Predomina la afectividad, las emociones, la expresividad y la intuición.
- Parte de nuestra personalidad regida por el principio del placer, **hace lo que le gusta.**

**Clave:** representa una forma de pensar, sentir y comportarnos en la que la experiencia es subjetiva (por contraposición a la posibilidad de "objetivar" la experiencia desde el estado del Yo Adulto como se explicará posteriormente),predomina la afectividad, las emociones, la expresividad y la intuición.

### **Ejemplo de diálogo interno al enfrentar una situación:**

- Lo que necesito es...’
- ‘Lo que quiero hacer es...

### **Algunos indicadores observables del estado del Yo NIÑO**

- Expresiones: ¡Yupi!, ¡Fantástico!,
- Tonos de voz: Variable, o retraído y débil, o brillante y excitado.
- Gestos: Bufar, hacer burla, gesticular, retorcerse las manos, rascarse, mover la punta del pie, retorcerse un cabello, repiquetear en la mesa, manosear un lápiz, dibujar durante una reunión, bailar,...
- Sensaciones: Nerviosismo, bienestar, picor, palpitación del corazón, lágrimas, risas, rubor o palidez repentina, temblor,...
- Actitudes corporales: Las piernas recogidas bajo la silla, los pies en la mesa, desaliñado, desplomado,
- hombros contraídos, sacar el pecho, agitado, contraído, caluroso, gracioso, simpático, deprimido,...
- Miradas: Moviendo los ojos a derecha o a izquierda, los ojos bajados, suplicantes, sonrientes, cómplices,...

### **Estado del Yo: PADRE**

Todos hemos tenido padres o hemos sido criados por personas que hicieron para nosotros de padres y que han tenido para nosotros, en la infancia, adolescencia y algunas veces más tarde, una gran influencia. En la actualidad, algunas veces nos percibimos a nosotros mismos pensando, sintiendo, hablando o comportándonos como alguna de esas figuras parentales cuando estamos solos, pero sobre todo en nuestras relaciones con algunas otras personas.

Berne definió el estado del yo Padre como "una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que se asemejan a los de una figura parental ". (Berne, 1964,1987)

**Clave:** El estado del Yo, PADRE es, en nuestra memoria, nuestro banco de datos interiorizado, nuestra certeza sobre lo que se debe hacer en la vida.

- Son una serie de sentimientos, actitudes y pautas de conducta que se asemejan a los de una figura parental.
- Es la parte de nuestra personalidad regida **por el principio del deber.**
- Constituye el depósito de normas, modelos de conductas, preceptos y valores.
- Es lo que hemos introyectado de la cultura, de las tradiciones, de las normas, de los valores, de la nuestra concepción del mundo y de la vida tomado del medio social en el que hemos crecido.

### **Ejemplo de diálogo interno al enfrentar una situación:**

- 'Lo que tengo que hacer es...'
- 'Lo que debo hacer es...'
- 'Qué malo soy'
- 'Soy genial'

### **Algunos indicadores observables del estado del Yo PADRE**

- Expresiones y frases: usa frases estereotipadas, refranes, clisés, - da órdenes,- usa adjetivos calificativos, - hace juicios de valor,...como lo hacía alguna de nuestras figuras parentales "El que manda, manda; aunque mande mal", "Si no sabes hacer las cosas bien, no las hagas", "Hazlo así", "Eso no se hace", "Siempre...", "Jamás...", "Lo que hace falta es...", "Por que lo digo yo, y punto", "Esto es ridículo", "¡Tonto!", "¡Inmaduro!", "¡Infantil!", "No haces nunca nada bien", etc.
- Tono de voz: En general fuerte, como puntualizando o bien envolvente...
- Gestos: Apuntar con el índice, sacudir la cabeza de un lado para otro, aprobar con la cabeza, hacer un guiño, estrechar a alguien en los brazos, dar una palmada en la espalda...
- Actitudes corporales: Manos sobre las caderas, mirar de arriba a bajo, cruzar los brazos sobre el pecho, meter la barbilla entre la mano, extender los brazos...
- Expresiones faciales: Fruncir las cejas, expresión de simpatía o de altivez, apretar los labios, elevar las cejas, elevar los brazos al cielo...
- Las miradas: Son intensas, amenazan o envuelven o apoyan o culpabilizan o miran desde arriba...

### **Estado del Yo: ADULTO**

Este estado se caracteriza por una serie autónoma de actitudes y pautas de conducta adaptadas a la realidad actual". (Berne, 1961, 1976).

Es la parte de nosotros que nos sirve para "fotografiar" u objetivar la realidad de las cosas, de las personas y de los acontecimientos: los hechos, las cifras, los datos objetivos. Con capacidad de escucha, de autoescucha y de interrogación.

En él radica la aptitud para recoger todas las informaciones necesarias para la decisión, sin ideas preconcebidas ni ilusorias. También la capacidad de estrategia y de negociación para actuar con competencia y eficacia. En el tratamiento de la información, desde el Adulto, funcionamos como un sistema lógico y racional, como un ordenador inteligente: Procesamos la información que recogemos del exterior, por medio de los sentidos corporales, y del interior, es decir del cuerpo y de los otros estados del yo. Recogida la información la clasificamos, analizamos, organizamos, sacamos deducciones lógicas, evaluamos las opciones, estimamos las probabilidades de éxito de cada una de ellas, tomamos decisiones razonables y convenientes en la situación presente, ponemos en práctica las decisiones, las revisamos y ajustamos si es preciso. Se experimenta como la voz de la razón aquí y ahora.

**Clave:** el estado del Yo ADULTO, está orientado a cuidar con objetividad y de manera actualizada a la persona teniendo en cuenta las circunstancias de la situación, las necesidades y sentires propios y ajenos y la ética propia.

- Serie autónoma de actitudes y pautas de conducta adaptadas a la realidad actual.
- Recibe información de fuera y de adentro, la analiza, razona, y la compara con su banco de datos y toma decisiones.
- Es la posición del *ego* que se manifiesta a través del raciocinio lógico y las relaciones constructivas. Es el ego maduro e independiente, racional y lógico.
- Parte de nuestra personalidad regida por lo que **conviene hacer**.

### **Ejemplo de diálogo interno al enfrentar una situación:**

- ‘Lo que conviene hacer es...’.
- ‘Lo más razonable sería..’

Algunos indicadores observables del estado del Yo ADULTO

- Expresiones: “¿Preparado?... ¡Ahora!”; “Hay demasiadas cosas para trabajar con comodidad”, “¿Dónde pongo esto?”, “Aquí”, “¿Quién, qué, dónde, cuándo, cómo, por qué, para qué?”, “¿Has tomado una decisión?”, “¿Qué esperas de mí?”, “¿Cuáles son los medios de que dispones?”, “No estoy de acuerdo”, “Esta es mi opinión... , pero no es más que mi opinión”, “Estas son las ventajas y los inconvenientes”, “Me siento triste (contento, enfadado, asustado,...) cuando dices (haces) eso”...
- Actitudes corporales: Relajado pero atento, cabeza derecha, mirada discreta, voz calmada, las piernas puestas en el suelo, los brazos abiertos,...

La serenidad, la escucha atenta, el uso de preguntas que buscan información, una mirada directa, etc. son algunos de los indicadores del Adulto.

Se manifiesta hacia fuera con palabras y frases que expresan hechos, datos internos y externos, con preguntas y respuestas con intención directa y clara, con valoraciones objetivas basadas en datos. Con acciones efectivas y pertinentes para resolver los problemas usando los datos y recursos de la situación.

### **Clave:**

- si es un análisis es ADULTO.
- Si es un “deber ser”, es PADRE.
- Parte auténtica, es NIÑO. (quiero/deseo)

Los estados del Yo, nos permiten entender-como mencionábamos al principio- fenómenos sistémicos de interacciones humanas. Según como nos comportemos y comuniquemos, podemos activar en las otras personas y en nosotros mismos los distintos estados del Yo.

**Clave:** permite entendernos a nosotros mismos y nuestras interacciones con otros.

**Ejemplo:**

- Qué piensas que te conviene?: convoca al estado del YO ADULTO
- Qué debes hacer?: convoca al estado del Yo PADRE
- Qué quieres hacer?: convoca al estado del Yo NIÑO.

**Clave:** Cualquier comportamiento puede hacerse desde distintos estados del Yo.

- PADRE: lo que tengo, debo. Incluye valores!
- ADULTO: lo que conviene.
- NIÑO: lo que quiero hacer

NIÑO	PADRE	ADULTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo que quiere.</li> <li>• Lo que le gusta.</li> <li>• Lo que desea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe / No Debe.</li> <li>• Disciplina.</li> <li>• Forma hábitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procesa</li> <li>• Imagina</li> <li>• Piensa</li> <li>• Analiza</li> </ul>

**Ejemplo:**

Indicación a empleado desde los distintos Estados del Yo

NIÑO	PADRE	ADULTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘Sea bueno, hágame el favor de pasar esto’</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘Pásame esta carta con 2 copias’</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesitaría estas copias para esta tarde’ ó</li> <li>• ‘Puede pasarlas ahora?’</li> </ul>

## Conductas subjetivas y objetivas desde los estados del Yo

Cuando «estoy» en mi estado del Yo:	Ejemplos de conductas típicas			
	Subjetivas		Objetivas	
	Pienso	Siento	Digo	Hago
<b>PADRE</b> (lo que se <i>debe</i> hacer; prejuicios)	«Todos los hombres/mujeres son iguales»	Indignación	«¿No le da vergüenza?!»	Le miro indignado/a y le apunto con el índice
	«Hay que cumplir»	Rabia	«Cumpla su tarea»	Golpeo el escritorio con el puño
	«Pobres chicos, solos, aburridos»	Compasión	«Vengan a jugar»	Los llevo al parque
<b>ADULTO</b> (lo que conviene hacer; datos de la realidad; estimación de probabilidades)	No estamos cumpliendo el pronóstico de ventas	(en nuestra concepción del Análisis Transaccional, el Adulto no siente emociones)	«¿Cuáles son las últimas cifras de ventas?»	Pido un estudio detallado y un plan de aumentos de ventas
	¿Cómo invertir mejor esta suma?		«¿Cuáles son las tasas de interés hoy?»	Invierto del modo más conveniente
<b>NIÑO</b> (lo que me gusta hacer; emociones, sensaciones físicas, creatividad, ideas irracionales)	Ese perro me asusta	Ansiedad, temor	«Crucemos la calle»	Me pongo tenso, cruzo la calle
	Cómo odio ese despertador!	Sueño, rabia al oírlo	«Ya voy, ya voy»	Sigo en la cama
	Les voy a contar este chiste, se van a reír	Alegría	«Llega un naufrago a una isla y ...»	Lo cuento y me río con mis amistades

Los estados del yo son conjuntos de recursos:

- ideas,
- experiencias,
- emociones,
- modelos.

Si logramos conocerlos e identificarlos, serán como *un kit de herramientas* que tendremos disponible a cada momento. Todos los mensajes emitidos tienen su importancia, por representar partes de la personalidad que son recursos.

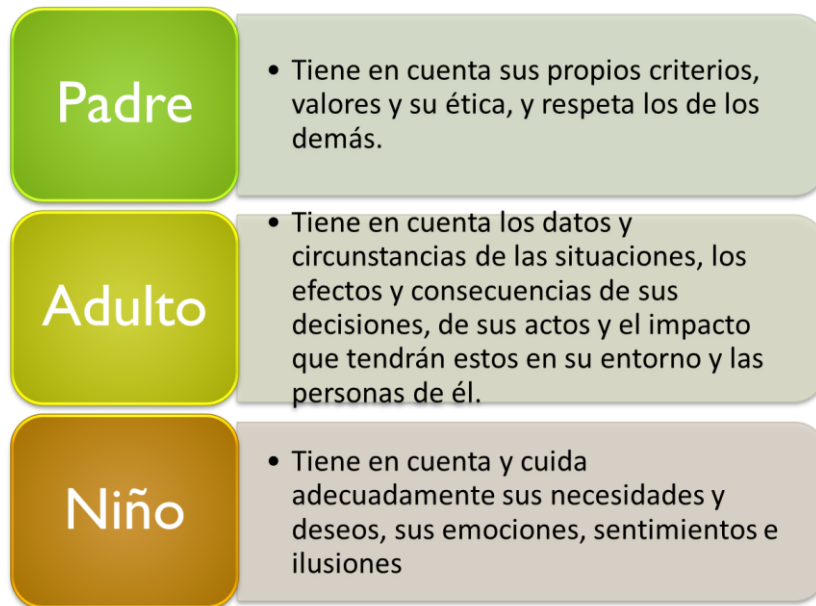
**Clave:** Cuantas más opciones tengamos para actuar, más resultados conseguiremos.

**Adulto integrado:**

Este uso de los tres estados del yo de manera flexible, armónica, adecuadamente adaptada a las situaciones de la vida, con el poder ejecutivo en el Adulto es una forma óptima de funcionar que a veces se denomina el Adulto Integrado.

Una persona cuando funciona como Adulto Integrado, se comporta de manera que tiene en cuenta y cuida adecuadamente sus necesidades y deseos, sus emociones, sentimientos e ilusiones. Tiene en cuenta de manera realista los datos y circunstancias de las situaciones, los efectos y consecuencias de sus decisiones, de sus actos y el impacto que tendrán estos en su entorno y las personas de él. Se dirige a alcanzar sus propios objetivos y tiene en cuenta sus propios criterios, valores y su ética y respeta los de los demás.

NIÑO	PADRE	ADULTO
Tiene en cuenta y cuida adecuadamente sus necesidades y deseos, sus emociones, sentimientos e ilusiones	Tiene en cuenta sus propios criterios, valores y su ética, y respeta los de los demás	Tiene en cuenta los datos y circunstancias de las situaciones, los efectos y consecuencias de sus decisiones, de sus actos y el impacto que tendrán estos en su entorno y las personas de él.



**Relación con las Declaraciones Fundamentales:**



Al utilizar las Declaraciones Fundamentales en nuestra vida, será útil identificar desde qué Estado del yo estamos comprometidos en cada declaración.

### **Conflictos entre estados del Yo:**

Cuando tenemos un problema, en algunas ocasiones, puede ser señal de que tengamos un conflicto entre nuestros 3 estados del yo. Una forma en la cual podemos resolverlo es hacer individualmente o en una sesión de coaching un ejercicio para buscar información desde los 3 estados del Yo.

**Ejemplo:** cuando un coachee o nosotros mismos no sabemos qué decisión tomar.

### **Clave:**

- No tomar una decisión, es una decisión en sí misma y pudiera surgir desde cualquiera de los estados del Yo. Lo que determina si la efectúo desde un estado u otro es lo previo, como ser el análisis (Adulto), la conexión pura con mi deseo (Niño) o la conexión con el deber ser (Padre).
- No suponer al escuchar que un coachee dice “no voy a tomar la decisión” que lo hace desde el estado del Yo “NIÑO”. Debemos indagar si queremos identificar el estado del Yo desde el cual la emite.

### **Ejercicio de las 3 sillas para los 3 estados del Yo:**

En el caso de hacer el ejercicio con un coachee, lo invitamos a hacer un ejercicio, ubicando 3 sillas en un círculo. Le pedimos que se siente en una silla por vez, efectuando distintas preguntas correspondientes al estado del Yo que vamos a explorar, representados en cada una de las 3 sillas. Es fundamental no verbalizar “esta es la de tu estado del yo NIÑO, PADRE, ADULTO” .

**Clave:** Hacemos preguntas por estados del yo en cada una de las sillas.

- NIÑO: que tenes ganas de hacer? Vos que quieres? Que sentís? Qué necesitas?
- PADRE: cómo juzgas esta situación? que pensás que hay que hacer? Que pensas que debes hacer? Qué valoras?
- ADULTO: qué pensás que te conviene hacer? Que datos estas tomando para analizar esta situación? Qué otros datos pudieras recabar? Como lo estas analizando?

Luego, lo invitamos a pararse por fuera observando las 3 sillas y preguntamos que observa, que piensa que siente con lo que observó.

**Clave:** la separación física del coachee respecto de las 3 sillas al final es fundamental para disociarlo de los 3 estados y tiene por objeto apelar al adulto integrado.

### **Aplicación de la distinción de los estados del Yo**

- Según la situación, puede resultarme mejor aplicar un estado del Yo u otro. Según el estado en el que me ubique, convoco a uno u otro del otro lado (fenómeno sistémico).
- En las sesiones de coaching para identificar en qué estado está el coachee y para distinguir desde qué estado coacheo considerando el efecto sobre la activación del estado del Yo del coachee.
- Para toma de decisiones, eligiendo desde qué estado voy a accionar. (Ejercicio personal o para aplicar a sesiones de coaching con las 3 sillas representando los 3 estados sin verbalizar la distinción teórica).

### **Beneficios**

- Conocer en cuál estado del yo estamos o está otro en cada momento, permite: Clasificar los recursos conductuales en las categorías de Padre, Adulto y Niño.
- Definir la visión u objetivo que queremos lograr.
- Elegir cuál o cuáles estados del yo emplear para acercarnos a la meta hasta lograrla.

Interacciones más comunes:

En nuestras conversaciones, cada persona habla desde distintos estados del Yo a cada momento. Determinado estados del Yo tienden a convocar otros estados del Yo en el otro.

- Adulto tiende a convocar al adulto
- Padre tiende a convocar a niño.
- Padre tiende a convocar a padre.
- Niño tiende a convocar a padre.
- Niño tiende a convocar a niño.

**Reflexión:** si analizo mi entorno, qué estado del Yo percibo en que se encuentran los otros cuando interactúan conmigo? Hay un patrón? Si así fuera, en qué estado del Yo me encuentro que pudiera estar generando que el resto adopte ese estado? .

*Los estados del yo que utilizan las personas que nos rodean...  
nos muestran el estado del yo en el que nos encontramos*