

Ejercicio - Análisis transaccional

Por favor, decida en cada caso de las siguientes reacciones, si el remitente actúa desde el estado del ego del niño (C), estado del ego del adulto (A) o estado del ego del padre (P). Trate de imaginar el tono de voz que el remitente puede usar en cada caso. Eso te dará más confianza para elegir el estado del ego.

Un empleado no pudo encontrar una carta importante.

- a) Dime, ¿por qué no te ocupas de las cosas de las que eres responsable?
- b) Lo mejor es preguntar a cualquiera que haya necesitado la carta en los últimos días y tratar de seguir su camino. Tal vez el Sr. Mueller pueda ayudarle.
- c) No puedo ayudarte - ¡no me comí tu estúpida carta!

La pila de TI no funciona - otra vez.

- a) Por favor, compruebe si puede conseguir un mecánico esta mañana.
- b) ¡Maldición! La máquina siempre está parada. ¡Quiero patearla y tirarla a la siguiente papelera!
- c) El personal de servicio ya no es lo que era. ¡Deberían manejarlo con más cuidado!

El jefe no está satisfecho con una carta que su secretario escribió en respuesta a un memorándum de otro departamento. La secretaria:

- a) Dios mío, he leído este memorándum tres veces y no lo he entendido. Este hombre debe ser un imbécil.
- b) El memorándum me pareció contradictorio, señor. Le agradecería que me dijera qué considera sobre sus puntos principales.
- c) No debemos responder a esta nota en absoluto. ¡Es claro que el hombre no sabe de lo que está hablando!

Una secretaria temporal aparece en su primer día de trabajo con un jersey de corte muy amplio.

- a) ¡Wow, mira!
- b) ¡Realmente no lo permites en la oficina!
- c) Me pregunto por qué eligió este jersey para trabajar.

Durante la pausa para el café, una persona informó de que se había trasladado a un empleado.

- a) Hombre, eso es lo que quiero saber. Creo que es bueno lo que ha pasado, ¡a menudo me ha molestado!
- b) No pasemos algo que puede no ser cierto. Deberíamos preguntarle al jefe si queremos saberlo exactamente.
- c) No debemos hablar mal del pobre muchacho. Ya tiene muchas dificultades - financieras, en casa - bueno, ya sabes.

El jefe no convenció a la audiencia de una sugerencia en una reunión importante. Su secretaria:

- a) ¡Oh, pobre, tienes que sentirte horrible! Te prepararé una taza de café de inmediato - eso te hará feliz de nuevo.
- b) ¿Crees que estás en una mala situación? ¡Escuchen lo que me acaba de pasar...!

- c) Creo que es una lástima que su sugerencia haya sido rechazada. Por favor, dime si debo hacer algo por ti.

La Sra. Miller inesperadamente recibe un aumento.

- a) La Sra. Miller realmente se lo merece. Con todos los niños que tiene que alimentar, necesita el dinero. Pobrecita.
b) Maldita sea. Si pudiera follar tan bien...
c) Creo que me merezco un aumento en lugar de ella. Pero tal vez la subestimé hasta ahora....

Se anuncia que el departamento debería ser reducido.

- a) ¿Qué opciones tengo en caso de ser despedido?
b) ¡Esta maldita compañía no vale la pena trabajar aquí!
c) Quiero decir, los jefes deberían despedir a todas las mujeres primero. Por un lado, no necesitan el dinero y, por otro, sólo les quitan el trabajo a los hombres.

Ejercicios de estado de ánimo

Cada persona tiene tres estados del ego según Berna. Hay

P - estado del ego de los padres

A - estado del ego adulto

C - estado del ego del niño

¡Asigna las declaraciones al respectivo estado del ego!

Por favor, escriba esta carta inmediatamente.

P A C

¡Nadie me ayuda!

P A C

¡Lo conseguirás!

P A C

Por favor, dame la carpeta.

P A C

Hoy me siento mal.

P A C

Te haré un café.

P A C

¿Ya está lista la comida?

P A C

¡No quiero comer ahora!

P A C

¡Tienes que cerrar la puerta!

P A C

Lo entiendes, ¿verdad?

P A C

Aquí está, la carpeta de firmas.

P A C

¡No quiero volver a ver eso!

P A C

No me regañes, me doy prisa.

P A C

Ya no quiero hacer eso.

P A C

¿Cuántas veces tengo que decirlo?

P A C

¿Qué hora es?

P A C

Búscate a ti mismo, ahora quiero trabajar sin ser molestado.

P A C

¿Le importaría darme el folleto, por favor?

P A C

¡Siempre tengo que hacer de tu sirvienta!

P A C

Tienes que arreglar las cuentas

P A C

Áreas de personalidad y comportamiento conversacional

Por favor, elija el estado del ego del que proviene la declaración.

¿Qué puedo hacer por usted?	P	A	C
Todos los niños pueden manejar un dispositivo como ese, ¿qué hiciste con él?	P	A	C
Me gustaría saber qué venden aquí, agitadores o honradores de masa.	P	A	C
Escucha, ¿no quieres que nos pongan aquí como tramposos?	P	A	C
¿Cómo me hablas a mí? No te vendí el dispositivo	P	A	C
¿Finalmente está terminado?	P	A	C
No soy capaz de practicar brujería.	P	A	C
Eso es algo complicado.	P	A	C
Me parece como si hubiera un laico esquivándolo.	P	A	C
Y siempre podemos ver cómo nos las arreglamos.	P	A	C
¡¿Oh, de esta manera quieres representar eso ahora?!	P	A	C
¿Crees que soy demasiado estúpido para notar algo así?	P	A	C
¡El problema es una de tus tontas máquinas!	P	A	C
Disculpe, lo siento mucho.	P	A	C
¿Está insatisfecho con nosotros, señor?	P	A	C
¿Qué nos hemos perdido?	P	A	C
Te compré el auto hace una semana, nuevo. ¡Y hoy la cosa me ha defraudado! "	P	A	C
Tuve que empujar el coche yo mismo con mal tiempo. ¡Echa un vistazo!	P	A	C
¡Realmente horrible - tales cosas suelen pasar cuando menos se ajusta!	P	A	C
Decepción, dices. ¿Qué pasó exactamente?	P	A	C
El coche acaba de parar y no ha vuelto a arrancar.	P	A	C
¿Dónde está el coche ahora?	P	A	C
¿Podrías por favor echar un vistazo a esta cosa?	P	A	C
Es realmente horrible. ¡El coche estaba hasta la semana pasada aquí y ahora vuelve a golpear!	P	A	C
Sabes, cuando compras cosas tan baratas, no deberías sorprenderte.	P	A	C
Pero tu vendedor dijo que puedes hacerlo fácilmente con el dispositivo.	P	A	C
¡Vendedor! ¿Qué es lo que entienden sobre la tecnología?	P	A	C
Para qué, realmente me gustaría saber, ¡imprimimos estos costosos manuales!	P	A	C
¿Puedes apurarte un poco, no?	P	A	C
Ya hago lo que puedo. ¡Pero si olvida el número de cliente! ¡No es culpa mía!	P	A	C
¿Cuántas veces he dicho que las cartas tienen que ir a la oficina de correos el mismo día?	P	A	C
¿Puedo ayudarlo en algo?	P	A	C
Es triste que hayas recibido un mensaje equivocado, ¿no?	P	A	C
¿Me gustaría saber para qué doy las instrucciones exactas?	P	A	C
¡Usted es el único responsable de este problema!	P	A	C
No puedo hacer nada con esta carta. Sólo contiene tonterías.	P	A	C

En mi opinión, la cuestión debería haberse aclarado durante mucho tiempo.
Nada funciona para ti. ¡Ya no me ves!
¡Mira! Eso es lo que resulta de ello.
¡Por favor, haga el trabajo inmediatamente!
Ojalá se acabara el día.

P	A	C
P	A	C
P	A	C
P	A	C
P	A	C

Niveles de transacción

Las transacciones paralelas se producen cuando el emisor y el receptor están en el mismo estado del ego.

P		P	pequeños conflictos pero sin resultados
A		A	Sin conflictos y siempre con resultados
C		C	pequeños conflictos pero sin resultados

Las transacciones paralelas también pueden ocurrir entre diferentes estados del ego.

P		P	Transacciones conflictivas
A		A	
C		C	

En una transacción cruzada, el receptor responde desde un estado del ego diferente al del remitente cuando éste envía su mensaje.

P		P	disputa
A		A	
C		C	

Cuando el emisor y el receptor hablan entre sí desde el estado del ego adulto, pueden tener una conversación sin conflictos que conduzcan a resultados.

Transacciones

¡Por favor, dibuje las flechas de transacción en los ejemplos!

Transacciones paralelas

- | | | | | |
|---|----|--|---|---|
| 1 | A: | Eso es humanitarismo en nuestro sistema penal moderno. ¡Tienen que languidecer! | P | P |
| | B: | Claro, quien ha hecho algo tiene que anhelarlo en la cárcel. Sin piedad | A | A |
| | A: | ¿Adónde debe llevar esto, si los hermanos viven una vida más cómoda en la cárcel que los amigos de afuera? | C | C |
| | B: | ¡Sí, hay que volver a ordenar! | | |
| 2 | A: | La excursión de la compañía fue genial, ¡muy divertida! | P | P |
| | B: | ¡Y nos reímos! Deberías haber visto a nuestro jefe, era increíblemente gracioso. | A | A |
| | | | C | C |
| 3 | A: | ¿Qué hora es? | P | P |
| | B: | Las once y media. | A | A |
| | | | C | C |
| 4 | A: | ¡Mierda, no me llevo bien con mi jefe! | P | P |
| | B: | ¿Por qué no hablas con él? Si tienes dificultades, tienes que hablar. | A | A |
| | A: | Ya lo he intentado, pero sin propósito, distrae inmediatamente del tema. No tengo ninguna posibilidad. | C | C |
| | B: | Bueno, ahí tienes que prepararte - ¡trabaja en una estrategia! | | |
| | A: | Se puede decir que sí. No sé cuándo me llamará. | | |

Transacciones cruzadas

- | | | | | |
|---|----|--|---|---|
| 5 | A: | Sr. Hansen, dígame, ¿dónde está su tarjeta de impuestos? | P | P |
| | B: | Vamos. ¡Lo tendrás muy pronto! | A | A |
| | A: | ¿Debería llamar a alguien que esté detrás? | C | C |
| | B: | ¡Te pagan por ello! | | |
| | A: | Creo que no tengo nada mejor que hacer, ¿no? | | |
| | B: | ¡Lo estás haciendo como si no hubiera nada más importante para mí que mi tonta tarjeta de impuestos! | | |
| | A: | De acuerdo, como quieras. ¡Sin tarjeta de impuesto sobre la renta, no hay dinero! | | |
| | B: | Obtendré mi dinero - ¡apuesta tu vida en ello! | | |

Diagnóstico conversacional

1	A: ¿Cuánto cuesta la lámpara con una bombilla más grande? B: 120 Euros	P A C	P A C
2	A: Los dentistas se ponen la lana sobre los ojos. ¡Pagué 1.000 euros por un solo puente! B: Sí, se están haciendo ricos, manejan un Mercedes y tienen un bungalow en las Islas Baleares.	P A C	P A C
3	Jefe: ¡Vuelva a su lugar de trabajo inmediatamente! Empl.: Ya me voy a ir. Sólo quería preguntar...	P A C	P A C
4	Jefe: ¿Dónde está el archivo Hansen de nuevo? Secr.: Dios mío, lo he perdido.	P A C	P A C
5	A: Aquí nunca ha empezado una reunión a tiempo. Nunca aprenderán... B: Se podría decir que sí.	P A C	P A C
6	A: Qué bueno que tu esposa esté bien de nuevo. B: Oh sí, yo también estoy muy contento por eso. .	P A C	P A C
7	A: ¿Cómo puedo caminar de aquí a la estación? B: Primero a la izquierda, segundo a la derecha y luego todo recto.	P A C	P A C
8	Cliente: ¿Cuánto dinero tengo que depositar en mi cuenta hoy si quiero tener 30.000,00 € en 10 años? Contador : Un momento, por favor, me gustaría calcularlo para usted.	P A C	P A C
9	Policía A: Como policía, eres la última suciedad del mundo. Todo el mundo nos desprecia. Policía B: Si atacamos, no está bien. Si tomamos a los ladrones con demasiada delicadeza, tampoco está bien. Usted quiere cambiar de trabajo....	P A C	P A C

10	A:	No se puede hacer nada con los jóvenes de hoy. Sólo tienen su placer en mente.	P	P
	B:	Drogas y chicas, eso es todo lo que tienen en mente. Ya nadie quiere trabajar.	A	A
			C	C
11	Funcionario público:	Sabes leer, ¿verdad? Se abrirá al público mañana por la mañana.	P	P
	Ciudadano:	Oh, disculpe. No quise molestarte. Me gustaría volver mañana por la mañana	A	A
			C	C
12	A:	Qué gran objetivo. Imparable. Fantástico.	P	P
	B:	Súper. Y desde este ángulo, es increíble.	A	A
			C	C
13	A:	Es suficiente para hacerte llorar. Quieren que haga un inventario durante el fin de semana.	P	P
	B:	Yo también lo tengo. Supongo que pueden hacer esto con nosotros porque somos demasiado pequeños.	A	A
			C	C
14	A:	Fantástico, ¡ganamos!	P	P
	B:	¡Maravilloso, maravilloso!	A	A
			C	C
15	A:	¿Qué opinas de hacer que tu sonido estéreo suene tan fuerte?	P	P
	B:	Tú, ¿necesitas eso? Siempre con tus fiestas.	A	A
	A:	Mis fiestas no son asunto tuyo - baja la música, si no, ¡llamaré a la policía!	C	C
16	Cliente:	Estoy esperando desde hace 20 minutos para conseguir mi dinero. ¿Crees que no tengo nada mejor que hacer que esperar aquí?	P	P
	Contable:	Fuiste el último, serás el último en servir.	A	A
			C	C
17	Cliente:	Esto ha ocurrido tres veces - una de mis maletas se perdió. No vuelvo a viajar contigo.	P	P
	Contable:	No tienes que enfadarte por la pérdida de una sola maleta.	A	A
			C	C
18	Jefe:	Tu informe es una mierda. ¡No puedo hacer nada con él!	P	P
	Empl	Si me hubieras dado una instrucción más precisa, habrías obtenido un mejor informe.	A	A
			C	C

Este material está licenciado al público bajo Creative Common Attribution - Share Alike 4.0 International Public License



