

El Dr. Eric Berne en la década de 1950, creó los lineamientos básicos del Análisis Transaccional junto con un grupo de colaboradores que fueron haciendo sus aportes teóricos dando origen a los instrumentos que llevarían al autoconocimiento y al descubrimiento de aspectos positivos y negativos del hombre..

En el ser humano podemos considerar diversas áreas: el cuerpo, el área mental, el área emocional y el área conductual. El Psicoanálisis que trabaja en el área mental, la Gestalt que trabaja con las emociones; el Conductismo que pone su acento no en el para qué ni en el por qué, sino en el cómo el sujeto muestra su conducta y plantea su modificación. El A.T. tomó de cada una de estas técnicas conocidas algunos de sus elementos básicos, lo que llevó a compararlo con un Puzzle y dentro de sus seguidores señalar que era una técnica holística, es decir que tomaba al ser humano teniendo en cuenta TODOS sus componentes: la mente, las emociones, el cuerpo y la conducta.

El Análisis Transaccional brinda a quienes lo utilizan una eficaz herramienta para SENTIRSE BIEN dado que es numeroso el número de personas que tratamos diariamente y esto optimizaría esas relaciones acercándonos a una real sensación de felicidad. También ayuda a las personas a fijarse metas y a descubrir y desarrollar potencialidades insospechadas.

El A T consiste en cuatro clases distintas de análisis: análisis estructural, análisis transaccional, análisis de juegos y análisis de guiones o argumentos.

Es ideal también para aquellos que necesitan desarrollarse en su campo de acción, por ej. Trabajadores de la Salud, Docentes, Trabajadores Sociales, Instructores, etc.

## DEFINICION DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

¿Qué es el Análisis Transaccional?

- a. Es una teoría de la personalidad.
- b. Una forma de psicoterapia sistemática dirigida al crecimiento y cambio personales.

En la actualidad es eso y mucho más.

Aparte de sus aproximaciones psicológicas se ha destacado en lo profundo de su teoría y en la extensión de sus aplicaciones

No me cabe duda que al escuchar o leer estas dos palabras muchos se habrán planteado: ¿Qué es el Análisis Transaccional? ¿En qué consiste? ¿Para qué sirve? ¿Cuáles son sus resultados? ¿En cuánto tiempo los obtendría?

Tomemos la Etimología de su nombre para definirlo.

Análisis: es desintegrar una cosa en sus partes componentes.

Transaccional: se refiere al intercambio. Hacemos transacciones diariamente; generalmente estas transacciones están vinculadas a la satisfacción de nuestras necesidades.

El Análisis Transaccional se ha vuelto tan popular porque es un instrumento extraordinariamente útil para comprender y realzar toda la vida. Es estimulante y práctico y puede ser aplicado en el trabajo como en situaciones extra laborales. Asimismo, un conocimiento básico del A.T. ayuda a comprender cómo se realiza la comunicación y a entender los factores de la personalidad en todas las situaciones por las que pueda pasar un sujeto con otros en su entorno.