

Autor: Artur Negro Vilardell

Assignatura: Psicologia de l'Entrenament i de l'Alt Rendiment

Resumen AT

El análisis transaccional se basa en la idea de que nuestras interacciones sociales y comunicaciones están influenciadas por nuestros estados del yo y nuestra percepción de las experiencias que hemos tenido en el pasado. Según Berne, estos estados del yo y experiencias se desarrollan a lo largo de nuestra infancia y se mantienen a lo largo de nuestras vidas.

El AT parte de la premisa de que todos los seres humanos nacen con una capacidad innata para pensar y aprender, y que nuestro desarrollo depende de las experiencias que tenemos en nuestras relaciones con los demás. Berne sostenía que estas experiencias de la infancia se traducen en patrones de comportamiento que podemos observar en las interacciones sociales que tenemos en la edad adulta.

La teoría del AT se basa en la idea de que podemos analizar y comprender estas interacciones sociales mediante la observación y el análisis de las transacciones que ocurren entre las personas. Según Berne, estas transacciones son la forma en que las personas se comunican entre sí y se influyen mutuamente.

En el análisis transaccional, se distinguen tres estados del yo: el estado del yo Padre, el estado del yo Adulto y el estado del yo Niño:

- **Estado del yo Padre:** Este estado del yo se refiere a la parte de nuestra personalidad que está influenciada por la educación, las experiencias y las normas que recibimos durante nuestra infancia. En este estado, tendemos a reproducir los patrones de comportamiento que hemos aprendido de nuestros padres y figuras de autoridad. El estado del yo Padre se divide a su vez en dos partes:
 - ➔ Padre crítico: representa la parte de nuestra personalidad que juzga y critica, basándose en las normas y los valores que hemos aprendido. El Padre crítico puede ser protector o punitivo, y en ambos casos busca influir en la conducta de los demás.
 - ➔ Padre nutriente: representa la parte de nuestra personalidad que se preocupa por el bienestar de los demás y busca proporcionar apoyo y ayuda. El Padre nutriente puede ser cariñoso o sobreprotector.
- **Estado del yo Adulto:** Este estado del yo se refiere a la parte de nuestra personalidad que se enfoca en el presente y en la realidad objetiva. En este

estado, evaluamos la información de manera racional y tomamos decisiones basadas en la lógica y el análisis. El estado del yo Adulto se caracteriza por la objetividad, la curiosidad y la capacidad de aprendizaje.

- **Estado del yo Niño:** Este estado del yo se refiere a la parte de nuestra personalidad que está influenciada por nuestras emociones y nuestras experiencias infantiles. En este estado, podemos reaccionar de manera emocional ante situaciones que nos recuerdan a experiencias del pasado. El estado del yo Niño se divide a su vez en tres partes:
 - ➔ Niño Sumiso: Este estado del yo Niño se caracteriza por la sumisión, la obediencia y la dependencia de las figuras de autoridad. El Niño Sumiso aprende a reprimir sus deseos y emociones para evitar el castigo o el rechazo, y a menudo se siente inseguro y vulnerable. En este estado, se pueden observar comportamientos como la pasividad, la conformidad y la falta de iniciativa.
 - ➔ Niño Rebelde: Este estado del yo Niño se caracteriza por la rebeldía, la resistencia y la oposición a las figuras de autoridad. El Niño Rebelde aprende a desafiar las normas y a luchar por sus derechos y necesidades, aunque esto signifique correr riesgos o enfrentarse a sanciones. En este estado, se pueden observar comportamientos como la desobediencia, la rebeldía y la agresividad.
 - ➔ Niño Natural: Este estado del yo Niño se caracteriza por la espontaneidad, la creatividad y la curiosidad. El Niño Natural se siente libre de expresar sus emociones y deseos, y disfruta del momento presente sin preocuparse por las normas o expectativas de los demás. En este estado, se pueden observar comportamientos como la imaginación, la alegría y la espontaneidad.

Por último, las personalidades se van reproduciendo de generación en generación por lo general. Los estados del yo niño se llevan a cabo de la forma siguiente:

- ➔ Niño Sumiso: El Niño Sumiso surge cuando un niño recibe mensajes de los adultos que le hacen sentir que debe cumplir con normas rígidas o expectativas muy altas, a menudo acompañadas de castigos o rechazo. Si el niño no encuentra otra alternativa, puede desarrollar un estado del yo sumiso, que se caracteriza por la sumisión, la obediencia y la falta de iniciativa. En este estado del yo, el individuo tiende a mostrar una gran dependencia y sumisión hacia los demás, lo que puede llevarlo a sentirse inferior y desvalorizado.

- Niño Rebelde: El Niño Rebelde surge cuando un niño recibe mensajes de los adultos que le hacen sentir que no puede expresarse libremente o que sus necesidades y deseos no son valorados. Si el niño no encuentra otro medio para expresarse, puede desarrollar un estado del yo rebelde, que se caracteriza por la resistencia, la oposición y la desobediencia. En este estado del yo, el individuo puede mostrar una gran aversión a la autoridad y a las normas, lo que puede llevarlo a sentirse aislado y marginado.
- Niño Natural: El Niño Natural surge cuando un niño recibe mensajes de los adultos que le permiten explorar el mundo y experimentar sin sentirse juzgado o controlado. Si los adultos fomentan la creatividad, la curiosidad y la exploración, el niño puede desarrollar un estado del yo natural, que se caracteriza por la espontaneidad y la creatividad. En este estado del yo, el individuo muestra un sentido de la curiosidad, la alegría y la espontaneidad, lo que puede llevarlo a sentirse en contacto con su autenticidad y su creatividad.

De qué manera podrías integrar el contenido en tu día a día como entrenador de fútbol sala (en mi caso)?

1. Autoconocimiento: Al igual que los jugadores, como entrenador también puedes reflexionar sobre tus propios estados del yo y cómo estos pueden afectar tu relación con los jugadores y su rendimiento. Identificar y desarrollar un estado del yo Adulto Funcional saludable puede ayudarte a tomar decisiones informadas y efectivas.
2. Comunicación efectiva: es importante que puedas comunicarte efectivamente con tus jugadores y sus familias. La teoría del Análisis Transaccional puede ayudarte a identificar patrones de comunicación que pueden ser ineficaces o incluso contraproducentes, y a desarrollar habilidades de comunicación asertiva.
3. Gestión de conflictos: es probable que te encuentres con conflictos dentro del equipo o con otros entrenadores, árbitros o padres. La teoría del Análisis Transaccional puede ayudarte a entender las raíces de estos conflictos y a encontrar soluciones efectivas para resolverlos.
4. Desarrollo de un ambiente de equipo saludable: puedes fomentar un ambiente de equipo saludable y productivo mediante el desarrollo de valores y normas positivas, fomentando el respeto mutuo y la empatía entre los jugadores, y fomentando la creatividad y la confianza.
5. Mejora del rendimiento: Al aplicar la teoría del Análisis Transaccional, puedes entender mejor las motivaciones y necesidades de tus jugadores, lo que puede

ayudarte a desarrollar estrategias de entrenamiento más efectivas y mejorar el rendimiento del equipo.