

# 3 LB - RECURSOS: GUION DE VIDA- EJERCICIO VIVENCIAL

## CONSTELACIÓN DE LOS ESTADOS DEL YO

### REPRESENTACIÓN

Representación espacial de los tres estados del yo

### DIAGNÓSTICO

Identificación de desequilibrios y exclusiones

### INCLUSIÓN

Integración de ancestros y figuras significativas

### INTEGRACIÓN

Movimiento hacia la armonía interna

Este ejercicio busca observar y representar los tres estados del yo (Padre, Adulto y Niño) en una persona, según el modelo del Análisis Transaccional, integrándolos con la mirada sistémica de las constelaciones familiares. A través de la representación espacial, se hacen visibles exclusiones internas, conflictos de lealtad y vínculos inconscientes con ancestros que influyen en nuestra personalidad y funcionamiento.



# FASE 1: REPRESENTACIÓN DE LOS TRES ESTADOS

## CONFIGURACIÓN INICIAL

Se invita a un participante (ej. María) a observar una representación externa de sus tres estados del yo:

- Estado Padre
- Estado Adulto
- Estado Niño

Tres personas se colocan en fila frente a ella, representando cada estado. Se les pide que simplemente "se dejen sentir" en el rol asignado, sin actuar ni forzar.

## OBSERVACIONES COMUNES

El objetivo es observar qué surge en la configuración: posturas, vínculos, emociones, exclusiones, tensiones.

- El estado Niño puede estar vinculado a figuras ausentes o fallecidas ("está con muertos").
- El estado Padre puede estar enganchado a creencias antiguas o lealtades a perpetradores.
- El estado Adulto puede parecer desconectado, débil o aislado ("adulto robotizado"), o al contrario, inflado y controlante.
- A menudo cada estado funciona como si los otros dos no existieran. Esto se llama exclusión interna.

## FASE 2: DIAGNÓSTICO VIVENCIAL



### TAMAÑO PERCIBIDO

¿Te sientes más grande, más pequeño o del mismo tamaño que los demás?



### DIRECCIÓN DE LA MIRADA

¿A quién estás mirando?



### VÍNCULOS Y ATRACCIONES

¿Sientes algún vínculo, atracción o rechazo?



### EMOCIONES PRESENTES

¿Qué emoción está presente en ti?

Se hacen preguntas clave a cada representante. Este diálogo permite identificar los desequilibrios y las exclusiones. Por ejemplo:

- El Niño se siente ignorado o reprimido ("no me dejan jugar ni crear").
- El Padre desprecia al Niño ("no entiendo por qué actúa así").
- El Adulto se siente atrapado, sin fuerza, sin apoyo.

Estas respuestas revelan con claridad la estructura interna del participante y cómo se relacionan entre sí sus partes internas.

# FASE 3: INCLUSIÓN DE LOS ANCESTROS



En una segunda parte, se amplía la constelación. Aquí se revelan las lealtades invisibles que influyen en los estados del yo:

- El Niño puede estar fusionado con una abuela que sufrió o no fue vista.
- El Padre puede estar en resonancia con un perpetrador que imponía castigos o normas rígidas.
- El Adulto puede estar atrapado entre ambos, sin fuerza para actuar en el presente.

Ejemplo: "El adulto no me ve." "El niño está enfadado y no puede expresar sus emociones." "El padre está mirando hacia arriba, atrapado en una creencia heredada."

# FASE 4: PRIMER MOVIMIENTO DE INTEGRACIÓN



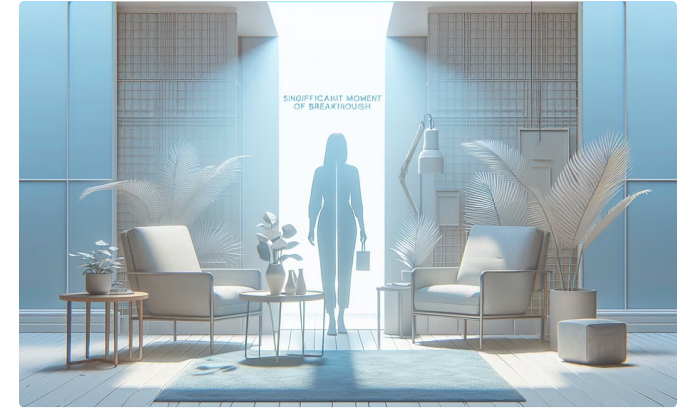
## RECONOCIMIENTO

"Ahora veo tu dolor."



## ACOMPañAMIENTO

"Quédate conmigo el tiempo que necesites."



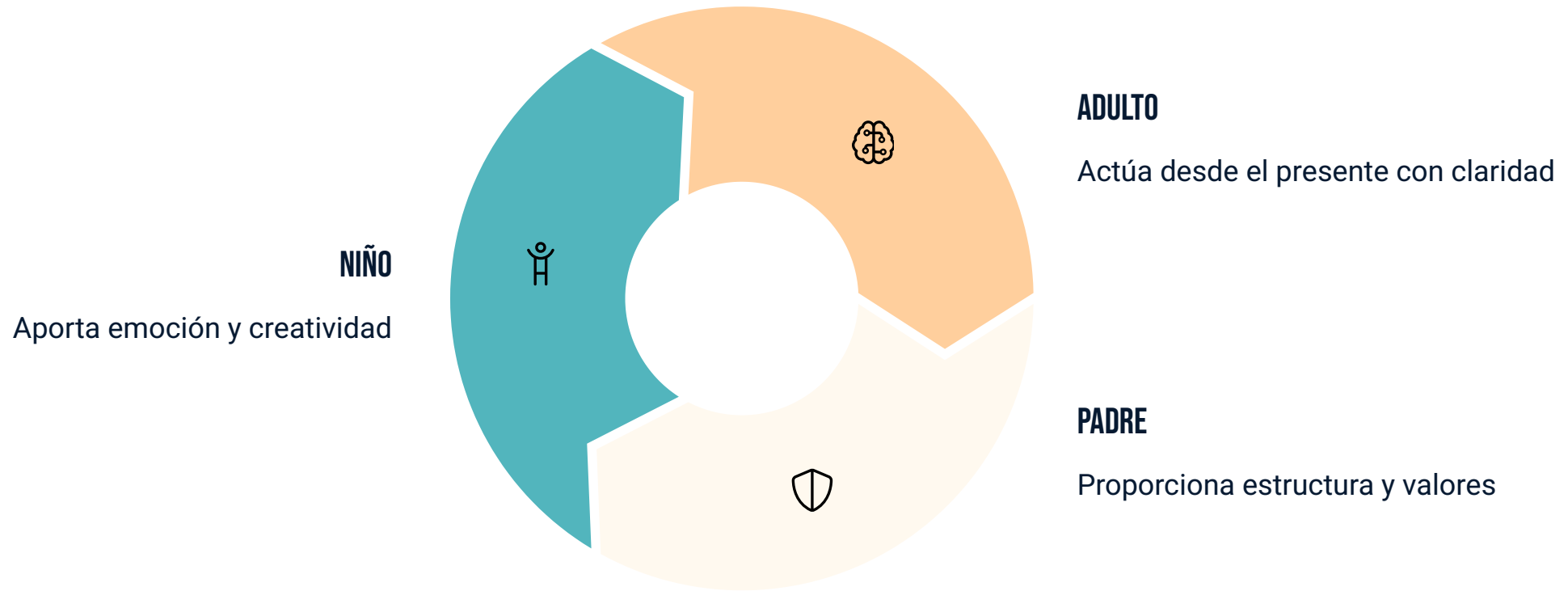
## LIBERACIÓN

"Ya no necesito excluirte para pertenecer."

Aún sin intervenir directamente, el solo hecho de representar ya inicia un proceso de integración. Las frases sanadoras comienzan a surgir.

Este movimiento simbólico permite al Adulto recuperar su fuerza y su lugar, integrando las voces del Niño y del Padre, y liberando los vínculos que lo mantenían atrapado en historias del pasado.

# OBJETIVO TERAPÉUTICO



El fin de este trabajo es que el Adulto pueda actuar desde el presente, con la colaboración amorosa de su Niño (emoción, creatividad) y su Padre (estructura, valores). Cuando los tres estados están en diálogo y alineación, hay fuerza, claridad y libertad interior.

# BENEFICIOS DE LA INTEGRACIÓN DE LOS ESTADOS DEL YO

3

## ESTADOS EN ARMONÍA

Cuando los tres estados funcionan en equilibrio, la persona experimenta mayor coherencia interna

100%

## PRESENCIA PLENA

El Estado Adulto integrado permite una presencia completa en el momento actual

0

## CONFLICTOS INTERNOS

La integración reduce significativamente las luchas internas entre estados contradictorios

La integración de los Estados del Yo permite que la persona actúe desde una posición más consciente y equilibrada. El Adulto puede tomar decisiones informadas por la sabiduría del Padre y la vitalidad del Niño, sin quedar atrapado en patrones automáticos o reacciones inconscientes.



# APLICACIONES PRÁCTICAS EN LA VIDA COTIDIANA

19

## AUTOOBSERVACIÓN

Identificar en qué estado nos encontramos en cada momento

00

## PAUSA CONSCIENTE

Crear un espacio entre estímulo y respuesta

≡

## CAMBIO DE ESTADO

Practicar el movimiento voluntario hacia el Estado Adulto

🗣️

## DIÁLOGO INTERNO

Facilitar la comunicación entre los tres estados

El conocimiento de los Estados del Yo puede aplicarse en situaciones cotidianas para mejorar nuestras relaciones y bienestar emocional. La práctica regular de la autoobservación nos permite identificar cuándo estamos actuando desde un Estado Padre crítico o un Niño reactivo, y conscientemente elegir movernos hacia un Estado Adulto más equilibrado y presente.

# CONCLUSIÓN: EL CAMINO HACIA LA INTEGRACIÓN

El trabajo con los Estados del Yo nos ofrece un mapa claro para comprender nuestro funcionamiento interno y las dinámicas que nos llevan a repetir patrones limitantes. A través del Análisis Transaccional y su integración con enfoques sistémicos como las constelaciones, podemos identificar las exclusiones internas y las lealtades invisibles que mantienen estos patrones en su lugar.

El objetivo final es lograr un Adulto integrado, que pueda actuar desde el presente con la colaboración de un Niño vital y un Padre estructurante, liberados ambos de las cargas del pasado. Este estado de integración nos permite responder a la vida desde la libertad, la claridad y la coherencia, en lugar de reaccionar automáticamente desde guiones antiguos.