

El autoconocimiento aplicado a la empresa

[María del Carmen Calderón Berrocal](#)

Dra. en Historia, Lda. En Geografía e Historia. Historia General; Archivera, Técnico Superior PRL especialidad Ergonomía, Psicosociología, Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial; Auditor PRL, Perito PRL; y Máster Oficial PRL UNIR. G.I.-Hum-340.

RESUMEN

La película *Tiempos Modernos* retrata con humor las condiciones laborales en la Gran Depresión. Chaplin demuestra como nadie, siempre en clave de humor, esta vez negro, la rutina de la fábrica decimonónica y de principios de siglo XX, donde el empleado estaba presionado permanentemente por la mirada amenazante del supervisor. Las posibilidades de desarrollo profesional para el trabajador eran nulas y el trabajador parecía una pieza más del engranaje fabril empresarial.

ABSTRACT

The film *Modern Times* humorously portrays working conditions in the Great Depression. Chaplin demonstrates like nobody else, always in a humorous key, this time black, the

routine of the 19th and early 20th century factory, where the employee was constantly pressured by the threatening gaze of the supervisor. The possibilities of professional development for the worker were nil and the worker seemed to be one more piece of the corporate manufacturing gear.

PALABRAS CLAVE

Tiempos Modernos, condiciones laborales, Gran Depresión, siglo XX, empleados, presión, desarrollo profesional, empresa, AT.

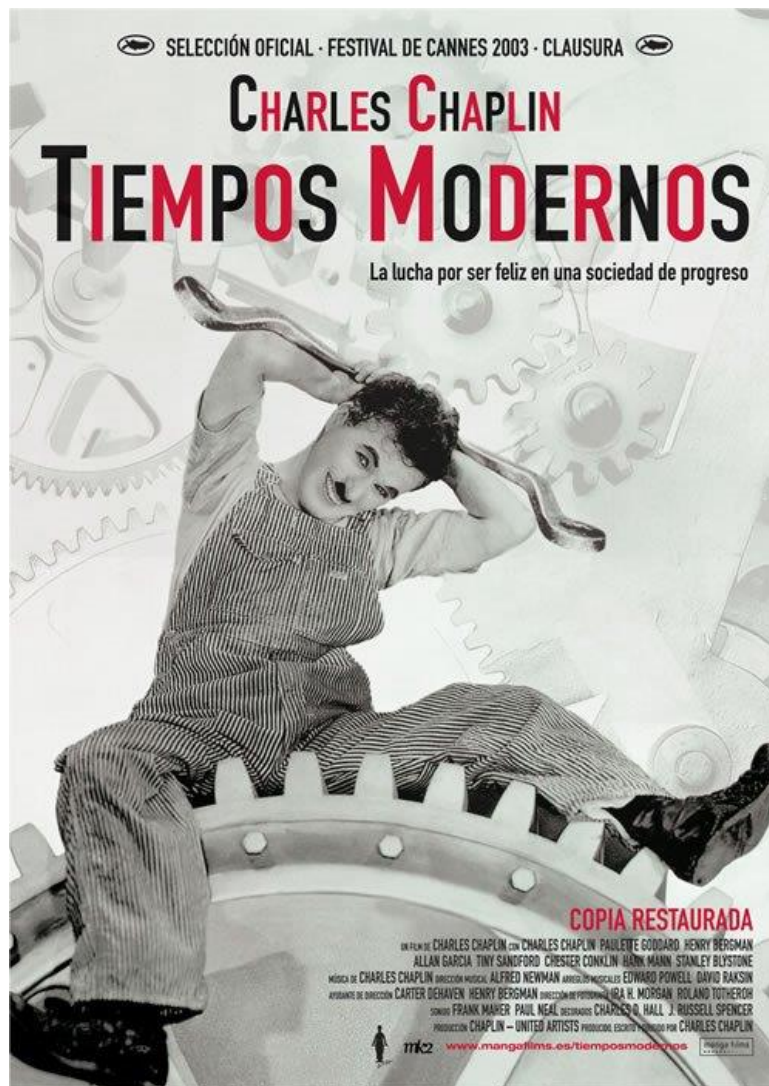
KEYWORDS

Modern Times, working conditions, Great Depression, 20th century, employees, pressure, professional development, company, AT.

Hoy el autodesarrollo se convierte en una llave para los profesionales en la empresa del siglo XXI que abre puertas al desarrollo personal y profesional a la vez que mejora la producción y el progreso empresarial.

Las relaciones entre los empleados ya no dependen exclusivamente de la voluntad del jefe que puede promocionar o no sus capacidades, sino que en la actualidad se aboga por la paridad y el equilibrio. Se supone que un buen empleado es proactivo y puede ser el dueño de su carrera, aunque los tiempos de crisis todo lo condicionan excesivamente.

El autoconocimiento, el autodesarrollo y la autogestión son la clave empresarial hoy; y la inteligencia emocional y la comprensión de las emociones, propias y ajenas, ayudan a tener una más clara visión de los objetivos personales, lo cual es el primero de los pasos para que el empleado fije objetivos en su carrera profesional. La imagen del jefe se perfila ahora como la figura que acompaña en esta promoción y desarrollo profesional.



Se trata de aumentar la calidad laboral en el desempeño, el bienestar y la salud de las personas trabajadoras, ya sean individuos o grupos.

La Psicología aplicada al ámbito laboral es una especialidad de la Prevención de Riesgos Laborales que define nuevos parámetros, a lo que hay que unir los aportes necesarios de la Filosofía Transpersonal que identifica al individuo como entidad y entiende de su relación social y cosmogónica.

Sobre el campo de la observación, la comprobación, las neurociencias son una mina de diamantes para pulir en cuanto a su aplicación al campo empresarial y de relaciones laborales. La psicología aplicada al trabajo trata de explicar la eficiencia en las tareas, la comunicación interpersonal tanto horizontal como vertical en el organigrama jerárquico de la empresa; las relaciones, el producto y el trabajo en equipo e individual, porque por más que se lleve hablar de trabajo en equipo, no todo el trabajo puede realizarse en equipo, hay que reivindicar el trabajo personal, donde el individuo se expresa, deja de sí en el trabajo, se supera a sí mismo. La empresa podría compararse con un ejército de hormigas, juntas consiguen grandes logros, pero sin el trabajo personal, individual, de cada una de ellas, que se suma al conjunto, la labor no sería posible.

Cada hemisferio cerebral rige aspectos en los que un sujeto puede, laboralmente, ser más o menos válido, pudiendo ser brillante en determinadas cuestiones y nulo para otras. El autoconocimiento favorecerá al individuo sabiendo qué tiene y de qué carece, con lo cual, apreciará lo que le es complementario y las claves para el desarrollo profesional y personal.

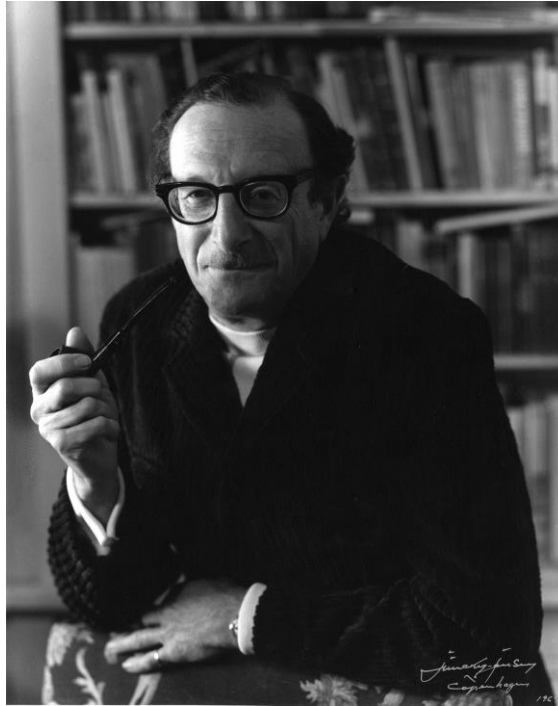
El autoconocimiento puede explicar el personal funcionamiento biológico de la extroversión e introversión, a qué características atiende y cuáles son sus necesidades, la fortaleza y las debilidades de las personas; el autoconocimiento puede explicar también las causas reales del estrés y el tono emocional, así como la gratitud e ingratitud que determinadas tareas producen en el individuo como entidad laboral.

ERIC BERNE. ANÁLISIS TRANSACCIONAL

El análisis transaccional es un sistema de psicoterapia nacida en los años 50 del siglo XX dentro de la denominada psicología humanista. Actualmente algunos de sus paradigmas están cambiando pero la práctica del método sigue persiguiendo que el individuo pueda cambiar sentimientos, pensamientos y comportamientos.

Eric Berne había nacido en Montreal, su padre era médico y escritora su madre, siendo él el creador del Análisis Transaccional. Estudia **Psicología** y Medicina y en 1941, en plena Segunda Guerra Mundial, ingresa al cuerpo médico del ejército y empieza a trabajar en terapia de grupo con el objeto de que los militares que se daban de baja en el ejército por **causas psicológicas**, tuvieran oportunidad de conseguir el suficiente grado de normalidad como para poder reintegrarse al servicio activo (Book, 1996).

Planteó que si nos fijamos con atención cuando miramos y escuchamos a los demás podremos apreciar cambios de estado que son simultáneos y afectan tanto a la expresión facial, como al vocabulario, gestos y posturas, siendo este tipo de cambios usual en todo sujeto, sea niño o adulto, la persona sigue siendo la misma (Book, 1996).

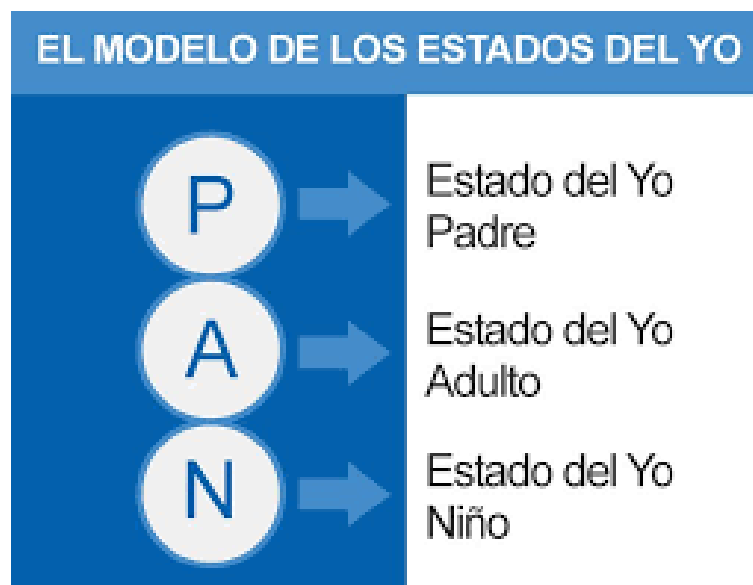


Eric Berne

Berne decía que: “Todos nacemos príncipes y el proceso de civilización nos convierte en sapos”. La frase tiene mucho que ver con Rousseau y su “el hombre es bueno por naturaleza y la sociedad es la que lo corrompe”. Sus postulados básicos eran que, por naturaleza, todos los seres humanos son capaces de vivir en armonía; las personas con dificultades emocionales y conductuales son seres humanos completos e inteligentes; y todas las dificultades emocionales son curable. Teniendo esto en cuenta los instrumentos del análisis transaccional son el estudio de los estados del ego, de las transacciones, de los juegos psicológicos y del guión de vida. La estructura dinámica de la personalidad se mueve entre arqueosiquis, extereopsiquis y neopsiquis.

Berne estudia en su análisis transaccional los tres estados del yo y, uno de sus casos que solía referir era un abogado de 35 años, que solía decirle: “*En realidad, yo no soy un abogado, ni siquiera un adulto; soy un chiquillo*”. Pero, realmente, aquel paciente, cuando salía del consultorio, era un abogado de prestigio, pero durante las sesiones se sentía y se comportaba como si fuese un niño. Así fue como **Eric Berne** y su paciente denominaron a estas dos personalidades, el “**adulto y el niño**”. Más tarde, en el mismo paciente surgió un tercer personaje y le llamaron “**padre**”, ya que se parecía al progenitor del joven abogado (Book, 1996).

Los estados del yo pueden definirse como sistemas coherentes de sentimientos y pensamientos que se manifiestan mediante unos patrones de conducta determinados y distintos para cada uno de ellos. Así, el padre (P) es la parte de la personalidad que rige el principio del deber y nos señala como debe hacerse la vida, dentro de su campo están las normas, la moral, la influencia familiar, la influencia social, los modelos, las costumbres. El adulto (A) es la parte de la personalidad que viene a regir el principio de la realidad, lo que conviene hacer y en su campo está el razonamiento, el análisis, el cálculo de probabilidades; se da cuenta, solicita y da información, es la parte fría, calculadora que prácticamente carece de emociones. El niño (N) es la parte de la personalidad regida por el principio del placer, es hacer lo que al sujeto le gusta, están pues aquí las emociones, intuición, magia y creatividad. Cada estado, a su vez, tiene una parte positiva, adecuada, a la que se le llama “OK” y otra parte negativa, lo que es inadecuado y se denomina “No OK”.

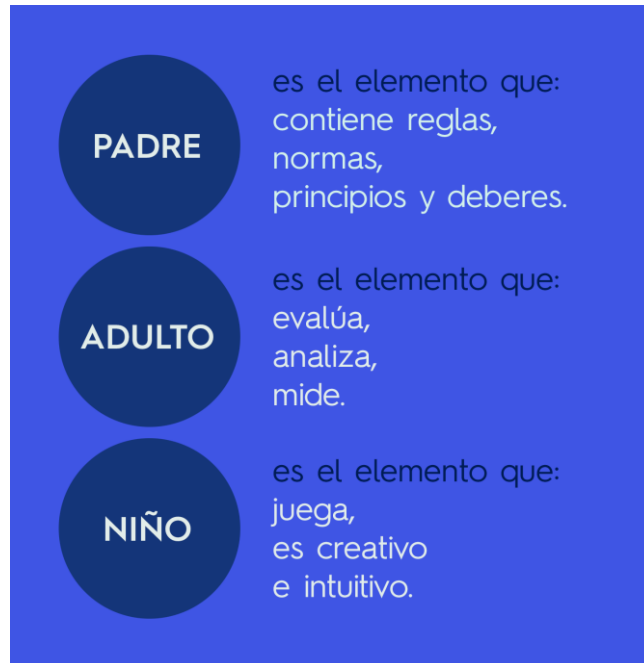


Berne afirmó que estos tres estados están o existen en todas las personas y, siendo esto así, pasó a denominarlos “Estados del Yo” o lo que es igual PAN (padre, adulto, niño).

- En el **padre** están todos los avisos, reglas, prejuicios, opiniones y leyes que el niño oyó a sus progenitores y observó en su modo de vida.
- El **niño**, por el contrario, corresponde al registro de vivencias reales desde el nacimiento del sujeto hasta los cinco años, es decir, los sentimientos experimentados por el sujeto hasta esa edad (Book, 1996).
- El **adulto** se corresponde con el registro de datos adquiridos y calculados por medio de la exploración que realiza el sujeto y de su testimonio personal.

Según Berne, hasta el décimo mes de vida, una persona tiene un padre y un niño, lo que le falta al sujeto es la capacidad elegir sus respuestas. Después, poco a poco, empieza a experimentar y aprender por su propia cuenta.

La misión del adulto no es la exclusión del padre o del niño, sino la verificación de la fiabilidad de sus mensajes, es decir, lo que pretende es emancipar al individuo de los prejuicios que pesan sobre él (Book, 1996).



CONCEPTOS DEL ANÁLISIS TRANSACCIONAL

Eric Berne hablaba del análisis del guión. Un guión es un conjunto complicado de transacciones, recurrente por naturaleza, aunque no precisamente periódico, ya que sería necesaria toda una vida para completar una representación.

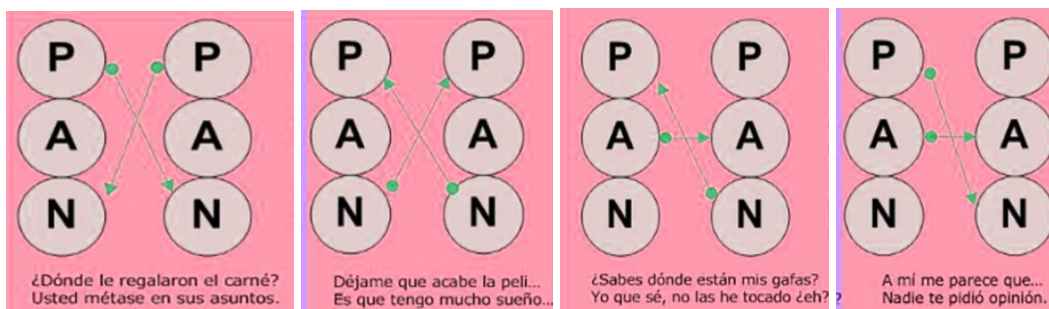
A su vez existen transacciones complementarias que podrían expresarse con el siguiente ejemplo:



En cuanto a la estructura funcional:

- El **padre (P)** puede dividirse en dos posibilidades: el **padre crítico**, que pone límites sanos, esto sí está bien y el autocrático, que es la versión negativa; y el **padre nutricional** o protector, que ayuda y protege cuando se necesita o, en su versión negativa, sobeprotege y no deja crecer al sujeto.
- El **adulto (A)**, es equilibrado, da y solicita información-
- El **niño (N)** puede ser:
 - Niño natural: espontáneo
 - Niño adaptado sumiso: es la parte sumisa del individuo.
 - Niño adaptado protector: es la parte rebelde del sujeto.
 - Niño creativo, lo que se llama el “pequeño profesor”: es la parte creativa del sujeto.

Están también las transacciones cruzadas



Y las transferencias ulteriores



El **objetivo del análisis del guión** es **cerrar la representación** y **elaborar otro mejor**. Es decir, para Berne los guiones suponían la repetición de acontecimientos desdichados de la infancia por parte del individuo, por lo que el objetivo de su análisis consistía en liberar al sujeto de revivir esas situaciones, dirigiendo su atención en otras direcciones (Book, 1996).

Otro concepto de gran importancia en el análisis transaccional es el de “**juego**”.

El juego es un tipo de transacción oculta que encuentra su origen en la acumulación de sentimientos de inferioridad que se registran y acumulan desde la infancia. El niño por lo general, se ve obligado a **sacrificar sus propias satisfacciones** para obtener la recompensa de la satisfacción de sus padres, su aprobación. A esto se añade la percepción que el individuo tiene de sí mismo que suele ser de tipo negativo, pensando que: “Soy muy pequeño”, “vosotros lo sabéis todo”, “yo no sé”, etc.

Según Book, el **análisis transaccional** tiene como objetivo **señalar la presencia de estos juegos** para **desarrollar comunicaciones francas y auténticas** en las que los individuos sean conscientes de los correspondientes papeles del niño y del padre y puedan proceder a hacer un esfuerzo de escucha y de comprensión (Book, 1996).

Dentro del análisis transaccional se contemplan cuatro posiciones vitales, posturas ante la vida, actitudes.

- **Yo no estoy bien – tú estás bien.** Actitud de dependencia del niño del mundo adulto. Muchos individuos entran biológicamente en la madurez pero psicológicamente siguen necesitando orientación y seguridad que venga desde fuera. En su primer año el niño acumula sensaciones y algunas pueden hacerle sentirse mal, aunque también disfruta de sensaciones buenas en las que está a gusto y atendido entre sus padres. Pero el recuerdo de estas sensaciones negativas, incómodas, de indefensión, de sentimiento de inferioridad que vivió el niño las recuerda, perviven en el adulto y, a lo largo del tiempo, de su vida puede seguir repitiéndose esa postura psicológica que le hará caer en un estado de postración interiormente, de desesperación incluso (Book, 1996)
- **Yo estoy bien – tú no estás bien.** Actitud desconfiada. Puede degenerar en violencia, que ha sido causada, durante la infancia del sujeto, por el mundo adulto. En su primer año es cuando el niño empieza a andar, puede moverse solo, explora, busca nuevos estímulos, tiene iniciativa por sí y, precisamente esto, lleva a los adultos a relajarse un poco en las atenciones lógicas que recibe el sujeto siendo bebé. A esto se suma que en su exploración el niño sufre caídas, rompe cosas, los padres le regañan y esto puede ir en aumento (dependiendo de los niños y dependiendo de los padres) por todo esto el sujeto puede llegar a sentirse mal, en soledad, sentir que no solo él está mal sino los demás igualmente (ya sean sus padres, familia o el propio terapeuta).
- **Yo no estoy bien – tú estás mal.** Situación depresiva, altamente negativa. Interesan ahora el segundo y tercer año de vida del sujeto, cuando es reprendido por sus mayores el mismo busca compensaciones que él mismo se permite o concede. Se considera esta postura de auto compensación como una actitud de supervivencia, donde el niño piensa que aunque le dañen él puede sobrevivir a ese daño; y esto produce en el sujeto una sensación de rechazo hacia los demás, según los casos, este sentimiento puede llegar a producir incluso una conducta criminal. Estamos ante la actitud del padre arrogante, del jefe, en los que predomina fuerza, desprecio por lo ajeno.

- **Yo estoy bien – tú estás bien.** Actitud racional, madura, puede haber discusión pero dentro del respeto. Esta es la posición que está considerada ideal en la vida del sujeto. Aquí pasamos de las tres posturas anteriores que son inconscientes por haber sido adquiridas a muy temprana edad y ahora, en esta cuarta actitud o posición estamos ante una consciente decisión. Aquí la concepción de lo que es bueno no se limita a lo propio, no se limita a las experiencias personales propias, el sujeto ya es capaz de trascenderlas. El sujeto tiene autoestima y esto le permite no ver a los otros como amenaza, como enemigos, rivales, entidades terribles.

Nadie vive permanentemente en una de estas cuatro posiciones vitales, no sería propio de una persona normal, lo considerado como normal sería vivir en una mezcla de las cuatro (Book, 1996).

El objetivo del análisis transaccional es poder capacitar a la persona para que esta consiga la libertad de opción que le permita cambiar voluntariamente las respuestas a los viejos o nuevos estímulos. Se tratará de enseñar y aprender a vivir con plena y total consciencia el aquí y del ahora, con todo lo que eso implica, teniendo en cuenta que son varios los aspectos que influyen en el **Bienestar Emocional**: psicológico, emocional, espiritual, familiar, fisiológico, inmunológico, social.

BIBLIOGRAFÍA

CORRAL RUSO, R. (1999): Las lecturas de la zona de desarrollo próximo, en Revista Cubana de Psicología, Vol. 16, No.3.

REBELLATO, I. (1998): La dimensión ética de los procesos educativos, en Cruzando Umbrales. Aportes uruguayos a la Psicología comunitaria. Luis Jumenes (compilador), Roca Viva. Montevideo

VIGOTSKY, L.S. (1987): Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores, Ed. Científico Técnica, La Habana.

VILLASANTE, T. (1998): De las redes sociales a las programaciones integrales. Lumen/ Humanistas, Bs. As.

WESTERGAARD, C; NELLY, J. (1998): Una epistemología contextualista para la investigación ecológica, en Psicología comunitaria. El enfoque ecológico contextualista de James Nelly. Enrique Saforcada. (Comp). Proa, Bs. As.