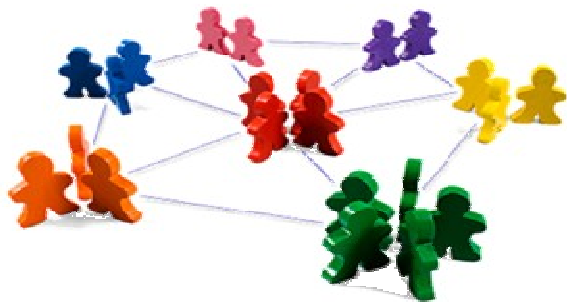




ANÁLISIS TRANSACCIONAL

UNA APLICACIÓN EN ORGANIZACIONES



OBJETIVOS



- Conocer los conceptos clave del AT
- Tomar consciencia sobre nuestra propia manera de relacionarnos en el ámbito empresarial.
- Tomar nota sobre las posibilidades de cambio y mejora.

¿QUÉ ES EL AT?



- EL AT es una teoría de la personalidad → nos ayuda a ver cómo funcionamos por dentro.
- EL AT es una teoría relacional → nos ayuda a comprender cómo nos relacionamos.
- El AT es una psicoterapia → promueve el cambio y facilita el manejo adulto



CONTENIDOS

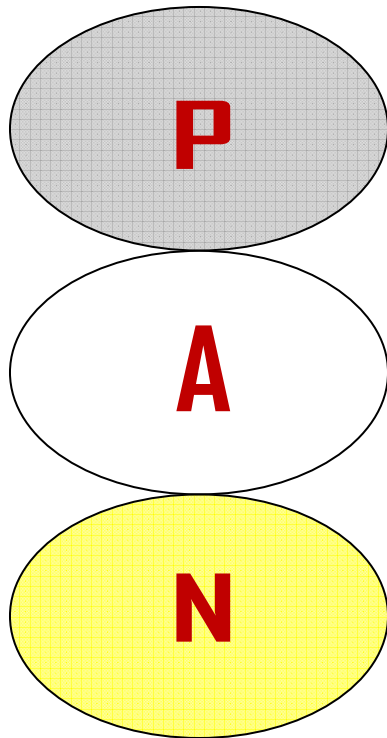
- 1) Nuestra personalidad: Estados del Yo
- 2) Cómo nos relacionamos: Transacciones
- 3) Nuestro plan vital: El Guión de vida
- 4) El cambio personal



1) NUESTRA PERSONALIDAD ¿Cómo somos por dentro?

Modelo de los Estados del Yo A

Un Estado del Yo es un conjunto de **pensamientos**, **conductas** y **sentimientos** relacionados que manifestamos en un momento dado. Todos tenemos tres Estados del Yo y los expresamos diariamente:



El Estado del Yo Padre: cuando me comporto, pienso y/o actúo como lo hacían mis padres.

El Estado del Yo Adulto: cuando me comporto, pienso y/o actúo en respuesta a lo que está sucediendo aquí y ahora, usando mis recursos como persona madura.

El Estado del Yo Niño: cuando me comporto, siento y/o pienso tal y como lo hacía cuando era niño.

A

UN EJEMPLO...

Teresa, está sentada en su oficina, concentrada terminando un informe. Necesita que su compañera Marisa le entregue el último gráfico de ventas. Sin embargo Marisa se retrasa y Teresa siente miedo de no poder terminar su trabajo y llama a su compañera para preguntar si tiene algún problema. Hasta aquí, Teresa está en su Estado del **Yo Adulto**, siente un temor natural ante el retraso. Finalmente decide a llamar a Marisa para obtener información y explicar su demanda.



A

PERO...

Marisa no responde en su extensión. Entonces Teresa comienza a murmurar para sí “Es que todos los de ventas son iguales, son unos inútiles, no se puede confiar en ellos”.



De pequeña, a menudo escuchaba a su padre hablar así de sus compañeros de trabajo. Se enfadaba y ahora Teresa se enfada igual que se padre. En este momento Teresa ha pasado a su **Estado del Yo padre**.

Y...

A

Por fin recibe en su correo el gráfico, con una disculpa de Marisa. Sin embargo mira el reloj y se da cuenta de que tiene una reunión con el cliente en una hora en la otra punta de la ciudad. De pronto Teresa siente pánico, le sudan las manos, comienza a sentirse muy inquieta.



Ha entrado inconscientemente en contacto con los recuerdos de cuando llegaba tarde a casa y se sentía asustada por el castigo que imaginaba podría recibir de su padre. Su respuesta de pánico es una respuesta a esos antiguos recuerdos, no es algo que suceda en una situación actual. Ahora Teresa ha entrado en su **Estado del Yo Niño**



Teresa no es consciente, pero está **RE-ACTUANDO SU INFANCIA**



EL PADRE INTERIOR

Cuando pensamos, actuamos y sentimos hoy tal y como lo hacían nuestros padres cuando éramos pequeños, decimos que estamos en nuestro **Padre interior**.

Nuestros padres tenían dos funciones principales para nosotros. Y por eso podemos estar en **dos Estados del Yo Padre**:

DARNOS AMOR → incorporamos un **Padre Nutritivo (PN)**

DARNOS LÍMITES → incorporamos un **Padre Crítico (PC)**

EL PADRE NUTRITIVO



Padre Nutritivo (PN): pensamos, actuamos y sentimos cómo se comportaban nuestros padres para darnos amor:

PN + : nos daban amor y aliento desde una posición de consideración positiva (aceptación incondicional).
Ejemplo pasado: ¿Quieres que te ayude con esto? ¡Qué bien lo has hecho! O darnos caricias y besos.
Ejemplo presente: Cuando nos reconocemos un éxito.



PN - : nos daban amor desde una posición en la que nos descuentan o “aplastan”.
Ejemplo pasado: “Te ayudaré con eso, trae que lo hago yo”. El mensaje subliminal que puede percibir el niño es “yo sé lo que es bueno para ti, y como no confío en ti, te lo hago yo”.
Ejemplo presente: personas que nunca reconocen sus errores o echan las culpa a los demás.



EL PADRE CRÍTICO



El Padre Crítico: lo hacemos hoy igual que cómo se comportaban nuestros padres (o cuidadores) para darnos su **protección y límites:**

PC + : Directrices paternas encaminadas a proteger genuinamente a sus hijos de una manera cuidadosa y sensible:

Ejemplo del pasado: “Mira a la carretera antes de cruzar” (en tono amable), “Es importante que no hagas daño a nadie”.

Ejemplo del presente: “Voy a cuidar mi dieta”.



PC - : Directrices paternas que “aplastan” al niño. Pueden humillar, asustar, exigir.

Ejemplo del pasado: “Eres tonto, has vuelto a cruzar sin mirar”.

Ejemplo del presente: “Soy patética, me equivoqué”





EL NIÑO INTERIOR

Cuando pensamos, actuamos y sentimos hoy tal y como lo hacíamos de pequeños decimos que estamos en nuestro **Niño interior**.

De niños podíamos estar en dos estados diferentes según las circunstancias:

Estar en libertad → Siendo espontáneos y expresando lo que genuinamente nos pasaba por dentro. **NIÑO LIBRE**

Estar en adaptación → Estábamos adaptándonos a las demandas sociales externas para integrarnos en sociedad. **NIÑO ADAPTADO**



EL NIÑO LIBRE

Niño Libre: reacciones de cuando éramos niños naturales y espontáneos, no se ajustaban a las expectativas de los demás.

Ejemplo del pasado: disfrutaba correteando, cuando mi hámster murió lloré.

Ejemplo del presente: contar un chiste libremente en una reunión de trabajo.



EL NIÑO ADAPTADO



Niño Adaptado Sumiso: Me adaptaba a las circunstancias para ser aceptado.

Ejemplo del pasado: me comportaba como un “niño bueno” sin llorar, porque cuando lloraba mi madre se ponía triste. Estudiaba aunque no me apetecía.

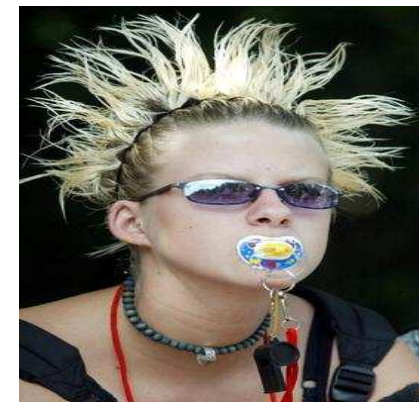
Ejemplo del presente: En un correo electrónico no muestro mi enfado real, por miedo a que piensen mal de mí o me rechacen. En una reunión no bostezo aunque tengo muchas ganas.



Niño Adaptado Rebelde: Me rebelaba contra lo que mis padres querían de mí.

Ejemplo del pasado: si mis padres querían que vistiese “formal” en una comida familiar, yo me ponía con pintas.

Ejemplo del presente: cuando no quiero hacer un informe, para “chincar” a mis compañeros, tardo en entregarlo, o lo entrego a mi manera.



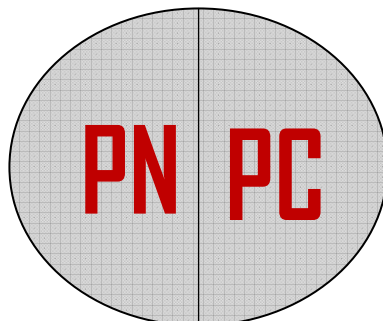


EL ADULTO

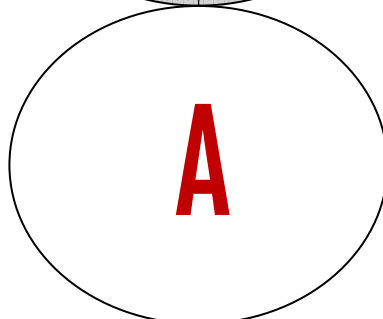
- Respondo a la realidad del aquí y del ahora, usando mis recursos y decisiones adultas.
- Puedo decidir si me adapto o no en función de las circunstancias.
- Mis respuestas son proporcionales a lo que pasa aquí y ahora.
- No entro en ni cómo no lo hacían mis padres, ni en cómo lo hacía yo entonces.
- Demando información.
- El adulto también siente...

RESUMEN DE LOS ESTADOS DEL YO

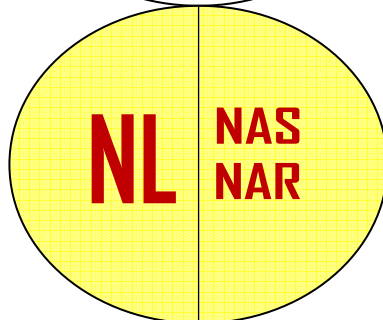
A



Como lo hacían mis padres...
PN: Padre Nutritivo (AMOR)
PC: Padre Crítico (LÍMITES)



Realidad “aquí y ahora”



Como lo hacía yo...

Niño Libre

Niño Adaptado

Sumiso

Rebelde



EJERCICIO EN PAREJAS

A

Elegid a una compañera y tras una breve presentación, os invito a que os presentéis desde vuestros tres Estados del Yo:

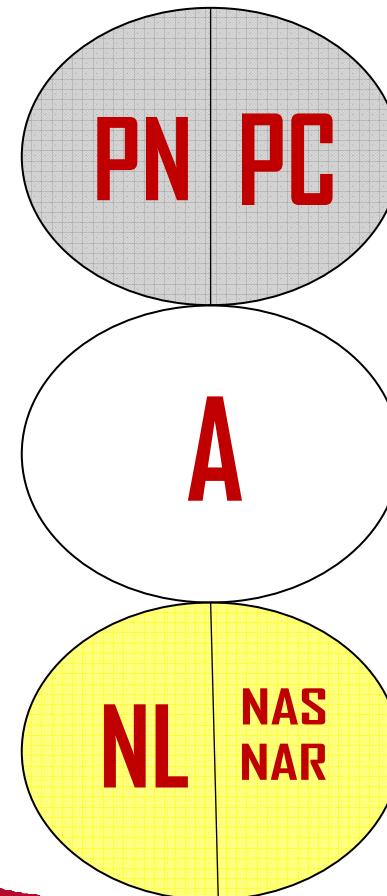
➤ ¿Cómo es vuestro Padre interior?

- Padre Nutritivo
- Padre Crítico

➤ ¿Cómo es vuestro Adulto?

➤ ¿Cómo es vuestro Niño interior?:

- Niño Libre
- Niño Adaptado Sumiso
- Niño Adaptado Rebelde





2) TRANSACCIONES EN AT ¿Cómo nos relacionamos?

COMUNICACIÓN EN AT

TRANSACCIONES



- Si me estoy comunicando contigo puedo elegir dirigirme desde cualquiera de mis Estados del Yo y tú puedes responder desde cualquiera de tus Estados del Yo → TRANSACCIÓN
- Una transacción se produce entre al menos dos personas, en las que una inicia una diálogo y el otro responde.
- Cada transacción implica reconocimiento, que en AT se conoce como caricia.
- Existen 3 TIPOS DE TRANSACCIONES:
 1. Transacciones complementarias
 2. Transacciones cruzadas
 3. Transacciones ulteriores

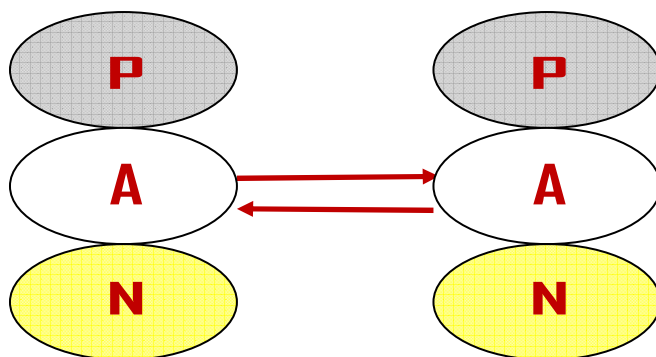


1) TRANSACCIONES COMPLEMENTARIAS

- El intercambio se produce entre Estados del Yo complementarios.
- El emisor manda un mensaje a un Estado del Yo concreto de otra persona y el receptor responde desde el Estado del Yo esperado.
- El emisor estimula con su tono, sus palabras, un Estado del Yo concreto, y el emisor “engancha” en ese estilo de comunicación.
- Si no se producen cambios en los Estados del Yo, la comunicación puede continuar de forma indefinida y cada participante asume el mismo rol.

A

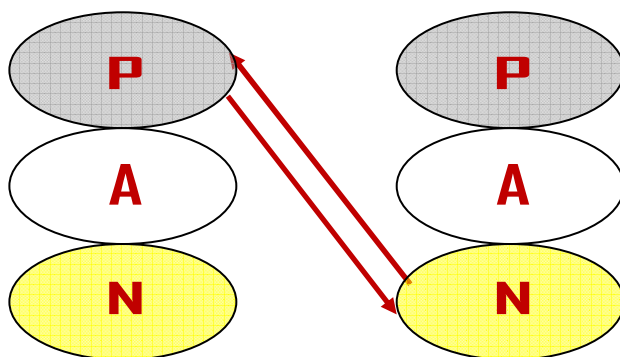
Adulto → Adulto



-Te falta mucho para terminar?

-No, estoy apagando el ordenador

Padre → Niño



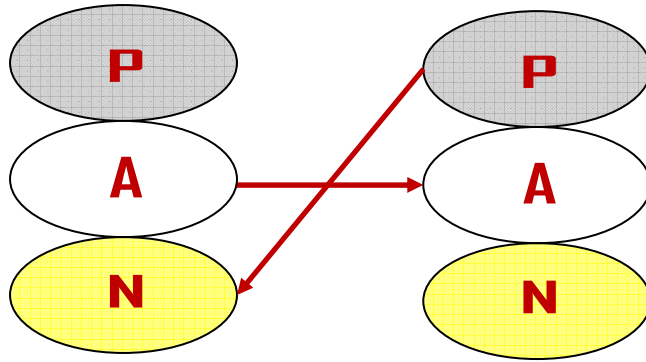
-¡Llegas tarde, esto no puede seguir así! (gritando)

-Lo, siento intentaré que no se repita (sonrojado y asustado).

2) TRANSACCIONES CRUZADAS ^A

- El receptor, responde desde un Estado del Yo distinto al esperado.
- Sensación de que se corta el flujo de la comunicación.
- Si uno de los dos no cambia de Estado del Yo, es posible que la comunicación termine.
- Puede suceder o cuando nos pegan un corte que no esperábamos, o cuando somos nosotros los que cambiamos la dinámica comunicativa.

Adulto → ← Padre

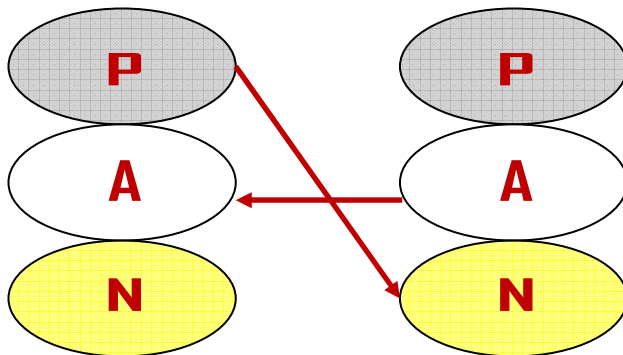


- ¿Qué hora es?

-¡Hora, hora, qué mas da la hora, qué demonios te crees que haces llegando tarde! (invitación a cambiar al Niño).

A

Padre → ← Adulto



-¡Llegas tarde, esto no puede seguir así! (gritando)

-Parece que está enfadado, y entiendo porqué se siente así, dígame, ¿qué quiere que haga ahora al respecto? (invitación a cambiar al Adultos)

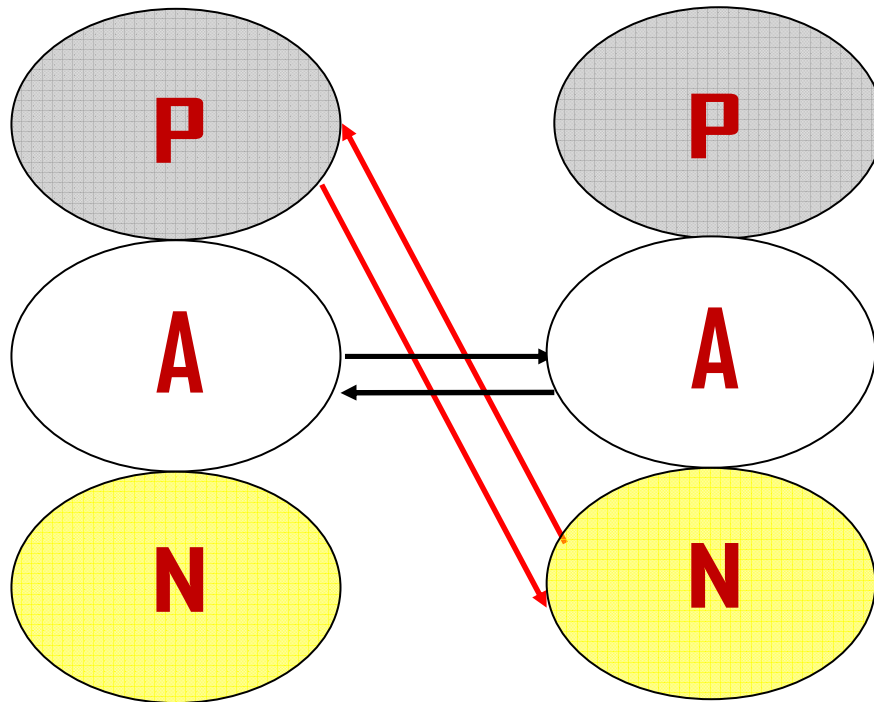
3) TRANSACCIONES ULTERIORES



- Se transmiten dos mensajes a la vez:
 1. Un mensaje manifiesto: lo que decimos:
PALABRAS
 2. Un mensaje implícito o psicológico: lo que en el fondo queremos decir (seamos conscientes o no):
FORMAS

- En realidad lo que realmente suceda en la interacción (conductas posteriores), va a estar condicionado por el mensaje implícito.

A



Aparentemente: Adulto → Adulto

- ¿Qué has hecho con el archivo?
- Lo he dejado encima de tu mesa.

Implícitamente: Padre → Niño

- ¡Dónde narices has dejado esta vez el archivo, es que eres una desorganizada!
- Ya está otra vez imponiendo su criterio, se va a enterar...

RESUMEN DE LAS TRANSACCIONES



COMPLEMENTARIAS → Los Estados del Yo son los esperados, la comunicación fluye.

CRUZADAS → Los Estados del Yo no son los esperados, la comunicación parece no fluir.

ULTERIORES → Hay un mensaje implícito, no dicho.

OJO, no hay transacciones buenas o malas, depende de cómo se sientan los interlocutores y de las circunstancias del contexto.

Ejemplo: Puedo decidir cortar un flujo de comunicación con amabilidad si no es buen momento para mí.

Ejemplo: Puedo estar en una comunicación fluida y sentirme mal, porque “no estoy siendo yo”.

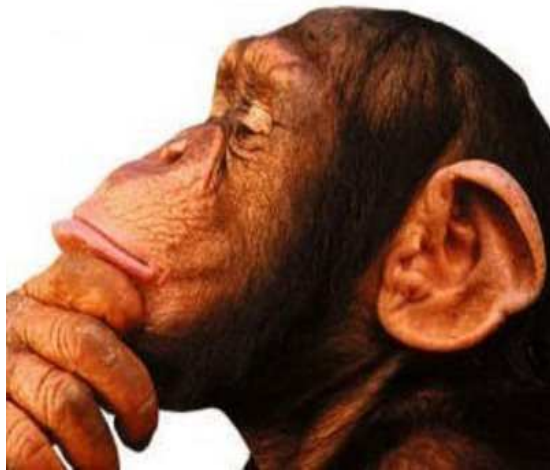
A

¿De qué me sirve?

- Podemos observar cómo nos comunicamos y cómo se comunican los otros.
- Y observar qué es lo que realmente queremos comunicar y aprender a hacerlo de otra forma.
- Podemos decidir cómo “transactuar” (Karpam)
 - “Cortando” comunicaciones indeseadas (Transacciones cruzadas)
 - “Adaptándonos” al otro y fluyendo en la comunicación (Transacciones complementarias).

A

Un momento de reflexión



- Piensa en alguien del trabajo (actual o pasado) con quien no te sientas bien. Identifica una situación concreta.
- Analiza :
 - ¿En qué Estado del Yo estás?
 - ¿En que Estado del Yo crees que está tu interlocutor?
 - ¿Qué tipo de transacción tenéis?
- Decide ahora a qué Estado del Yo cambiarías para sentirte mejor en la comunicación.
- Coméntalo con tu compañera.



3) EL GUIÓN DE VIDA

**¿Porqué nos pasa lo mismo
una y otra vez?**

Príncipes y princesas



Eric Berne decía que **“Los niños nacen príncipes y princesas”**. Son espontáneos, están preparados para adaptarse a un ambiente seguro y bueno. Nacen con una confianza innata en ellos mismos y en el mundo. Y tienen...¡HAMBRE DE CARICIAS!



¡¡ NECESITAN CARICIAS PARA CRECER!! A

Necesitan caricias (AMOR), que obtienen de las transacciones que realizan con su entorno.

Hay varios **tipos de caricias**:

- Verbales (*“qué bueno eres”, “cómo me gusta verte crecer y jugar”, “pórtate bien”*) y no verbales (*caricias, besos, abrazos, miradas, bofetadas...*).
- Positivas (agradables) y negativas (desagradables)
- Incondicionales (por lo que eres), condicionadas (por lo que has hecho que a mí me ha gustado).

Las caricias óptimas que aseguran el crecimiento adulto son las **caricias positivas incondicionales** (verbales y no verbales). Pero...

De niños...Cualquier tipo de caricia es mejor que ninguna

Las caricias incondicionales positivas **NO** estaban siempre disponibles así que buscamos las caricias que **SÍ** están disponibles en nuestro entorno.

- Caricias negativas: si nos faltan caricias positivas, buscaremos las negativas (*niños que se portan mal para llamar la atención*).
- Caricias condicionadas: si no nos dan caricias simplemente por ser, trataremos de hacer las cosas que les gustan a nuestros cuidadores (*buenas notas, vestirnos muy guapos, hacer la pelota, ser muy fuertes...*).
- Caricias falsas: Hacíamos las cosas bien para obtener caricias aunque no fueran del todo buenas "*Puedo ver que entiendes eso, más o menos*". Como si dieran algo positivo y luego lo quitaran.

De niños probamos todo tipo de comportamientos para satisfacer ese hambre de caricias. Las caricias obtenidas reforzaban el comportamiento, por eso **tendíamos a hacer una y otra vez lo mismo.**

De adultos...Buscamos las mismas caricias de la misma forma!



Si de niños obtuvimos caricias incondicionadas de manera sistemática: en el presente tendremos ese “hambre de caricias” infantil saciado → adultos autónomos.

Pero la mayoría de nosotros tuvimos escasez de caricias incondicionadas y pasan dos cosas:

- 1) Seguimos teniendo un “HAMBRE DE CARICIAS INTERNO E INFANTIL”
- 2) Y a veces nos comportamos como niños, es decir, actuamos tal y como lo hacíamos de niños para seguir obteniendo las caricias que necesitamos.

→ Esto puede explicar cómo la gente repite una y otra vez conductas que aparentemente son autocastigadoras.

Ejemplo: Personas que no recibe ni da bien las caricias positivas (no está acostumbrado y se abruma)

Ejemplo: Personas que tienen mucho éxito laboral para recibir halagos y ahora viven estresados y no se sienten satisfechos.

PERO EN EL FONDO FONDO... ^A

Secretamente, debajo de toda esa coraza, ansiamos profundamente recibir caricias positivas incondicionadas, que es lo que verdaderamente necesitamos para ser felices.



Y como no sabemos cómo hacerlo, repetimos, una y otra vez viejas formas de obtener ese AMOR INCONDICIONAL, ya que establecimos un: GUIÓN DE VIDA.



UN VIDEO...

<https://www.youtube.com/watch?v=BwGH3IC5qwE>

Película: “El chico” (año 2000)

Su padre: utiliza unas formas abusivas de Padre Crítico. Le reprime con dureza, le prohíbe llorar. El niño solo quería traer el bien, pero no lo consigue y se siente culpable y vulnerable. En base a todo esto toma una serie de decisiones:

- Va a ser un hombre exitoso en el trabajo sin cometer fallos.
- No va a estar centrado en hacer el bien, si no en tener éxito
- No se va a divertir, porque tiene que “hacerse mayor”.
- No va a conectar con sus emociones

El guión de vida: Definición A

DEFINICIÓN: Conjunto de estrategias infantiles que decidimos en la infancia para integrarnos en el ambiente y obtener amor y que repetimos hoy en día de manera inconsciente.

➤ Como personas mayores, a veces Re-actuamos de manera inconsciente estrategias por las que nos decidimos cuando éramos niños. En estos momentos, respondemos a la realidad del aquí y ahora como si fuera el mundo que imaginamos en nuestras decisiones tempranas.

➤ ¿Porqué hacemos eso? Porque en el fondo, estamos aún esperando resolver el problema básico que planteamos en la infancia: cómo conseguir amor y atención incondicional. Pero lo hacemos con estrategias pasadas que no tienen porqué ajustarse con la realidad presente.



- EL GUIÓN DE VIDA tiene:
 - TRAMA: Es un plan de vida trazado en la infancia, con decisiones vitales que se dirigen a un desenlace *“Voy a triunfar”*; *“Voy a ser un miserable”*, *“No voy a encontrar el amor”*...
 - ACTORES: Nuestros Estados del YO
 - CONTENIDO: Los mensajes que recibimos del entorno sobre nosotros mismos y el mundo (los padres y el entorno refuerzan el guión).
 - INTENSIDAD: Basado en sentimientos intensos pues el niño lo hace con intensidad, siguiendo una lógica infantil (si nace un hermano el niño puede sentir por dentro *“ojalá que muera”*, *“Voy a ser superman”*)
 - ESTRATEGIAS: Conductas, pensamientos y sentimientos asociados al guión que repetimos una y otra vez.
- La realidad se vive para “ajustarla al guión” → distorsionamos y/o hacemos las cosas para confirmar nuestro guión.

Decisiones y Tipos de gui3n

- Ganar: conseguimos aquello que nos planteamos de ni3os y nos sentimos bien.
 - Decisi3n de gui3n *“voy a ser un gran triunfador en el trabajo y todo el mundo me va a admirar”*
 - Desenlace de gui3n: ser un gran directivo y cuando lo conseguimos nos deleitamos con ello.

- Perder: no lograr el prop3sito deseado y/o sentirnos mal.
 - Decisi3n de gui3n: *“voy a ser un gran triunfador en el trabajo”*
 - Desenlace de gui3n: Llegar a ser un gran directivo, pero vivir estresado. O fracasar siempre en los negocios que planteo (despidos, ruinas empresariales...).

- Banal: A mitad de camino, ni ganar nunca, ni perder estrepitosamente. No llegar a ser jefe (aunque se anhele), pero tampoco me despiden.

ESTRÉS Y GOMAS ELÁSTICAS

No estamos en guión todo el rato, depende de:

➤ **ESTRÉS DE LA SITUACIÓN:** A mayor estrés, mayor probabilidad de entrar en guión.

Ejemplo de Teresa, que no le enviaran el gráfico de ventas y que Marisa no respondiera fue una situación estresante para ella.

➤ **GOMAS ELÁSTICAS:** La situación estresante que vivimos, se parece a una situación dolorosa de la infancia (rechazo, castigos, abandono...).

Ejemplo: puedo entrar en pánico si convocan una reunión y mis compañeros se “olvidan” de avisarme, pues puedo conectar con un profundo sentimiento de abandono pasado.



Mensajes de gui3n

- Las decisiones infantiles que determinan el gui3n *“voy a ser un ni3o bueno”, “voy a triunfar”...* responden a una cuesti3n b3sica: obtener caricias del entorno.
- Para obtener caricias, los padres y el entorno establecen unas condiciones de val3a particulares. Nos mandan unos mensajes sobre lo que tenemos que hacer, sentir y pensar para ser queridos.
- Los padres env3an estos mensajes de forma inconsciente y buscando nuestro bienestar.
- Los mensajes no son generalmente directos, se transmiten por gestos, conductas, tonos de voz, posturas corporales. Los ni3os son esponjas que captan con nitidez los mensajes no verbales.



TIPOS DE MENSAJES

El entorno nos mandó dos potentes tipos de mensajes:

- **IMPULSORES:** Mensajes que incorporamos en nuestro Estado del Yo Padre
- **MANDATOS:** Mensajes que incorporamos en nuestro Estado del Yo Niño.

Acatar estos mensajes aseguran al niño un cierto grado de amor. Es decir responden a la frase: TE QUIERO SI...



MENSAJES DEL PADRE

LO QUE HAY QUE HACER: IMPULSORES

IMPULSORES: Mensajes incorporados en nuestro Estado del Yo Padre y que responden a la frase: TE QUIERO SI...

- Eres perfecto
- Eres fuerte
- Te das prisa
- Complaces (eres una niña buena)
- Te Esfuerzas (pero no lo logras).

MENSAJES AL ESTADO DEL YO NIÑO

LO QUE NO HAY QUE HACER: MANDATOS



MANDATOS: Mensajes incorporados en nuestro Estado del Yo Niño y que responden a la frase: TE QUIERO SI...

- No existes
- No eres tú
- No eres niño
- No creces
- No lo haces
- No haces nada
- No eres importante
- No perteneces
- No estás cerca
- No estás bien
- No piensas con claridad
- No sientes y lo expresas

RESUMEN DEL GUIÓN DE VIDA



- Los niños necesitan **caricias incondicionadas**

- Como no estaban disponibles aprendieron a sobrevivir obteniendo amor condicionado en un ambiente con escasez y diseñando un **Guión de vida** formado por:
 - **Decisiones tempranas** y estrategias para conseguirlas, que les permitieron obtener “algo de amor” (Condicionado)
 - Un **Padre interior activo** con mensajes de lo que SÍ tiene que hacer para ser querido y aceptado → **IMPULSORES**
 - Un **Niño interior activo** con mensajes de lo que NO tiene que hacer para ser querido y aceptado → **MANDATOS**

- De adultos nuestro Guión de vida se activa en momentos de alto **ESTRÉS**, y/o cuando las situaciones presentes nos conectan con vivencias doloras: **GOMAS ELÁSTICAS**.



4) REESCRIBIENDO EL GUIÓN DE VIDA

El cambio personal

CUIDANDO LO QUE SOMOS

A

EL OBJETIVO DEL AT consiste en
llegar a la autonomía: es decir actuar
como adultos espontáneos →

El adulto AUTÓNOMO



¿CÓMO CAMINAR HACIA EL ADULTO INTEGRADO?



- Trabajando con nuestro Niño Interior:
 - Redecidir a nivel profundo: Actualizar las decisiones infantiles: PERMISOS PARA EL NIÑO
 - Identificar las carencias infantiles: qué caricias necesité y no obtuve, dárnoslas ahora de una forma sana.
 - Ver qué daños emocionales tiene ahora ese niño interior, y qué emociones tiene acumuladas: facilitar la expresión.

- Trabajando con nuestro Padre Interior: Actualizando a nuestro cuidador interno. Ver del Estado del Yo Padre con qué ideas, valores y creencias nos quedamos, y cuales no. Qué cosas nuevas queremos incorporar. PERMISOS PARA EL PADRE

PERMISOS PARA EL ESTADO DEL YO PADRE

- Eres suficientemente bueno tal y como eres.
- Sé abierto y expresa tus necesidades
- Agrádate a ti mismo.
- Puedes tomarte tu tiempo
- Hazlo

PERMISOS PARA EL ESTADO DEL YO NIÑO



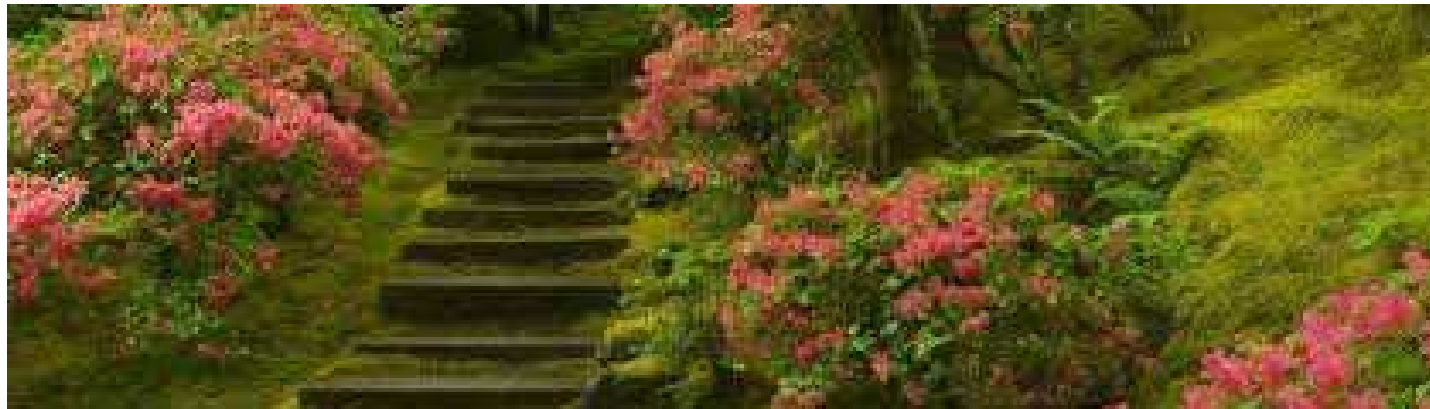
PERMISOS PARA EL ESTADO DEL YO NIÑO

*ERES IMPORTANTE.
PUEDES DISFRUTAR.
PUEDES ACTUALIZARTE.
PUEDES ESTAR SAN@ Y BIEN.
PUEDES ACEPTAR TUS ÉXITOS.
PUEDES SER TÚ MISM@
PUEDES SER HOMBRE/MUJER
PUEDES SUPERAR A TUS ANCESTROS.
PUEDES CRECER Y COMPROMETERTE.
PUEDES ESTAR CERCA, INTIMAR, AMAR.
PUEDES HACER QUE LAS COSAS SUCEDAN.
PUEDES SENTIR Y EXPRESAR LO QUE SIENTES.
PUEDES PENSAR CLARO Y TOMAR DECISIONES.
PUEDES PERTENECER A TU PAREJA Y A TU FAMILIA.
CONSTRUYE TU VIDA Y VIVE INCONDICIONALMENTE.*

PARA LA DESPEDIDA: PERMISOS HACIA LA AUTONOMÍA



<https://www.youtube.com/watch?v=gnPmoG8Zd78>



A

BIBLIOGRAFÍA

- AT HOY, Ian Stewart, Vann Joines
- El Guión de vida, Jose Luis Martorell