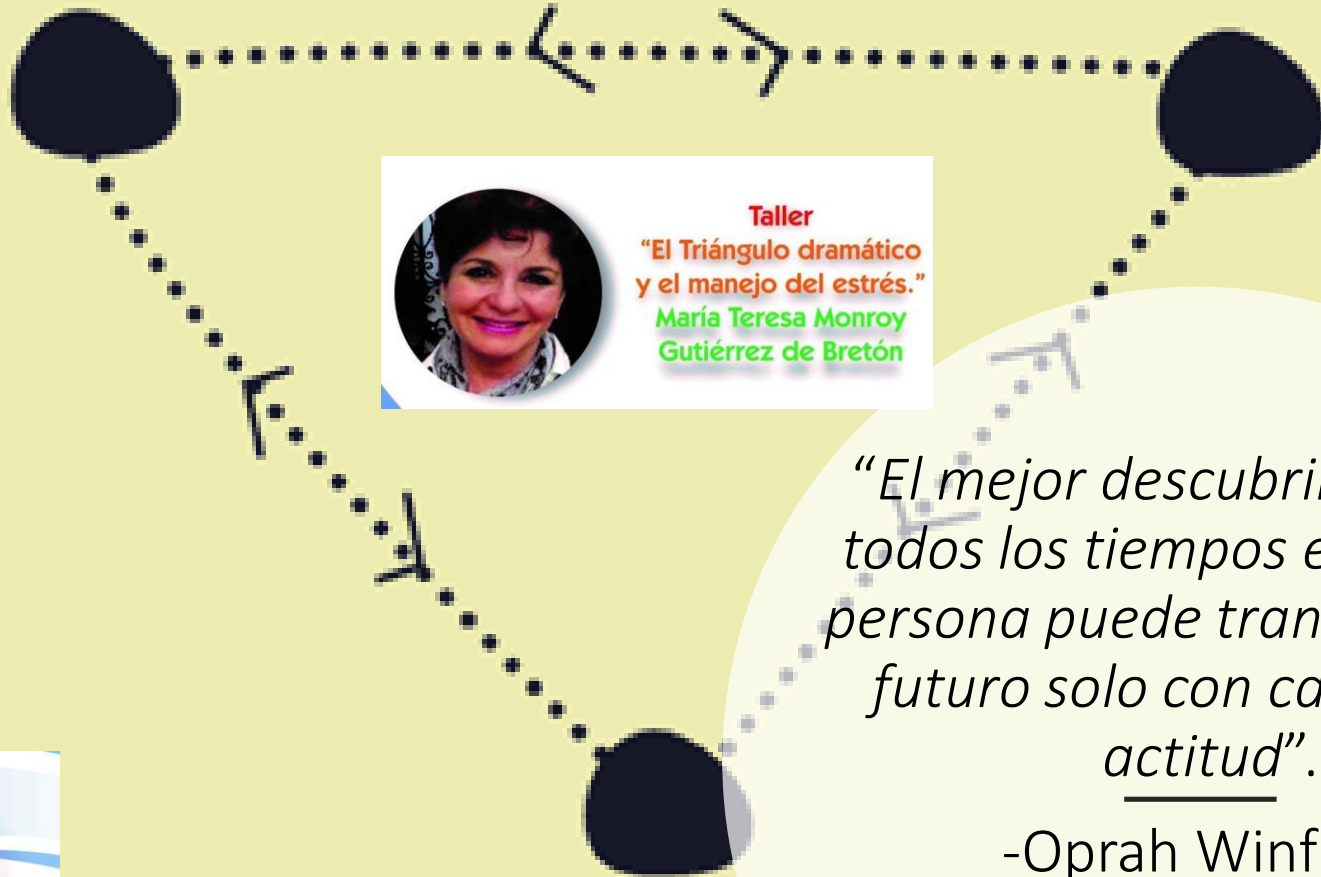


PROVOCADOR

RESCATADOR



Taller
"El Triángulo dramático
y el manejo del estrés."
María Teresa Monroy
Gutiérrez de Bretón

"El mejor descubrimiento de todos los tiempos es que una persona puede transformar su futuro solo con cambiar su actitud".

-Oprah Winfrey-



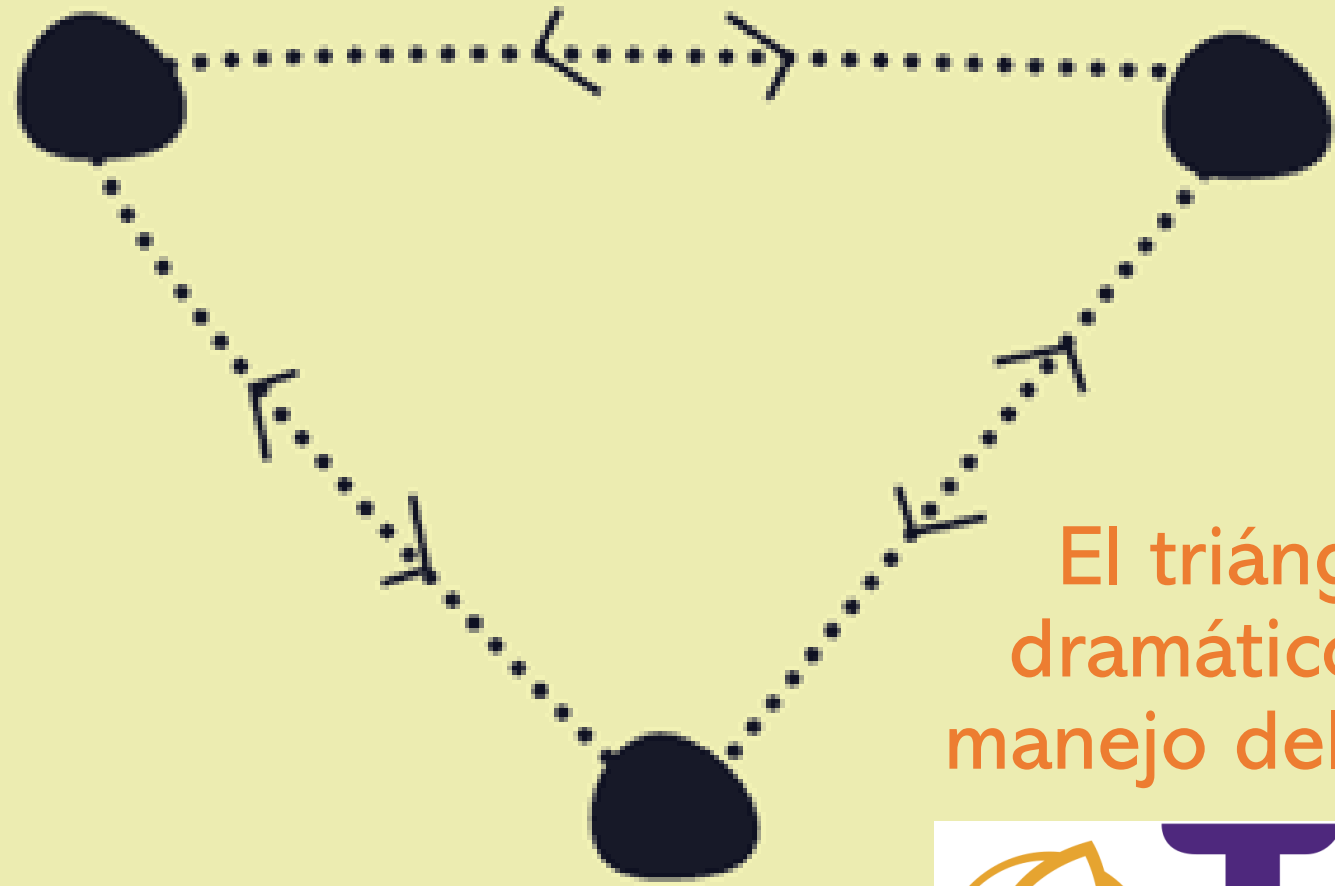
VÍCTIMA



Encuentro Internacional de Desarrollo Humano y Dinámica de Grupos
26
"Fortaleciendo Talentos"

PROVOCADOR

RESCATADOR



VÍCTIMA

El triángulo dramático y el manejo del estrés



TG
Transformando y
Generando S.C.

PROVOCADOR

RESCATADOR



Drama
Manipulación

¿Qué es el triángulo dramático?

VÍCTIMA



PROVOCADOR

RESCATADOR



El triángulo dramático

El psicólogo **Stephen Karpman** identificó 3 estados del yo que afectan a las relaciones interpersonales en todos los ámbitos del ser humano, incluyendo el laboral.

Se trata de roles o papeles que asumimos sin darnos cuenta. En realidad, son estrategias equivocadas para ganar afectos o sobrevivir a una situación u organización.

VÍCTIMA



¿Cómo identificarlos?

Para que el triángulo del drama de Karpman se conforme es necesario que estén presentes los tres roles. Sin embargo, suele presentarse un intercambio de roles en quienes establecen este tipo de vínculos.

La víctima: Seguridad y protección



- Se considera, o acepta el papel de víctima.
- Acepta una responsabilidad sabiendo que no está preparada para ello., antes que asumir y reconocer su déficit, prefiere que otro-el salvador- le resuelva el problema.
- Al principio se muestran agradecidos, pero a la larga desarrollan un sentimiento de inferioridad y baja autoestima que se vuelve contra los demás.
- Actitud de temor y pasividad.
- Siente que los demás le tratan mal y que no lo merece, pero tampoco hace algo para salir de esta situación.

El salvador: Aprobación



- El socorrista, o rescatador que interviene, aparentemente con un deseo de ayudar al más débil, o mejorar la situación.
- “El que debe ayudar a los demás”, aunque no se lo pidan.
- Hacerse necesario para los demás y fomentar la dependencia.
- Usualmente, no resuelve sus propios problemas.
- Ayuda amablemente, no enseña a resolver problemas.
- Cuando se ve sobrepasado de ayudar, suele lamentarse de sobrecarga de trabajo y del escaso agradecimiento de los compañeros.

El perseguidor: Control



- Coacciona a las presiones, o persigue a la víctima.
- Lo observa todo y se siente con el derecho para juzgar a otros.
- Está para desenmascarar a todos y poner las cosas en su sitio.
- Se atribuye logros inmerecidos.
- Ve como tonto al salvador, que le hace el trabajo a la víctima.
- Generalmente padecen de una enfermedad común: el mal humor constante.

Aprobación
Madre sombra

Control
Padre sombra

SALVADOR

PERSEGUIDOR



VICTIMA



Seguridad
Niño sombra





El niño
emocional



¿Cómo dejar de
ser víctima?





Queja





¿Cómo
dejar el
papel de
salvador?





El poder de los límites:
SIEA



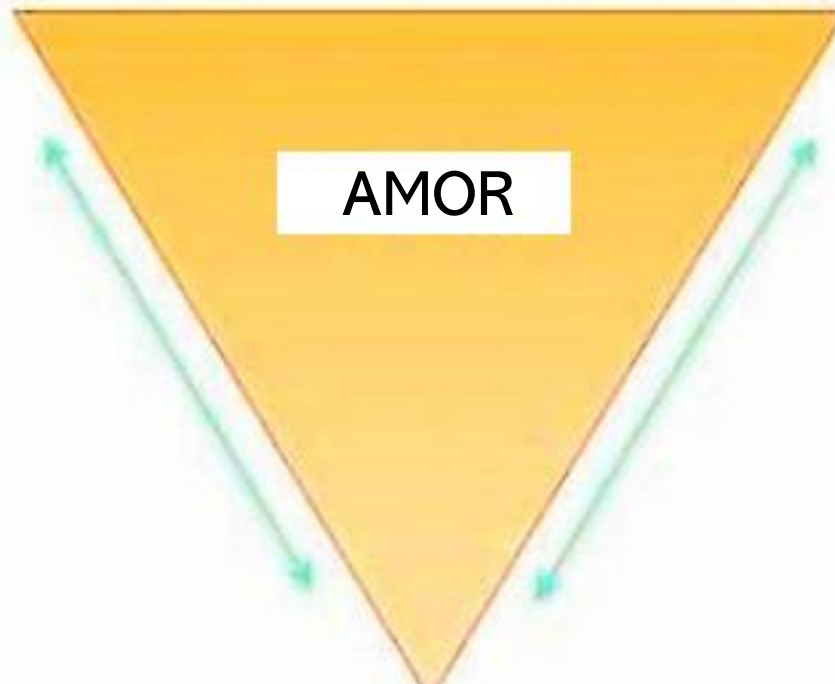
*¿Cómo dejar el
papel de
verdugo?*

Culpar



**Calidez y
protección**
Femineidad cálida y
protectora

Firmeza
Masculinidad
fuerte y asertiva



Sabiduría
Niño mágico



Soy mejor que tú



A close-up photograph of a person's hand playing a guitar. The hand is positioned on the fretboard, with fingers pressing down on the strings. The guitar has a dark wood body and a light-colored fretboard. The background is a warm, orange-brown color.

El estrés





¿Cuál es la relación entre el triángulo dramático y el manejo del estrés?

El estrés elevado dispara el triángulo dramático



¿Qué es el MINDFULNESS?

Plena Conciencia

Conciencia Abierta


Presencia Mental

Presencia Plena

"Atención Plena"

Capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al **aquí y ahora.**






¿De dónde sale tu voz?



El adulto emocional

Vive en el presente
Está en la acción
Fuerza y amor.
Sí a todo como Es





Reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando.

Aquí y ahora

Aunque experimentemos algo desagradable (inevitable en la vida), podremos ahorrarnos el **sufrimiento añadido** de tener que lograr que aquéllо desagradable desaparezca.



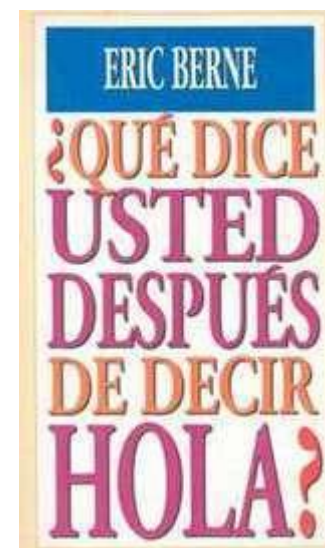
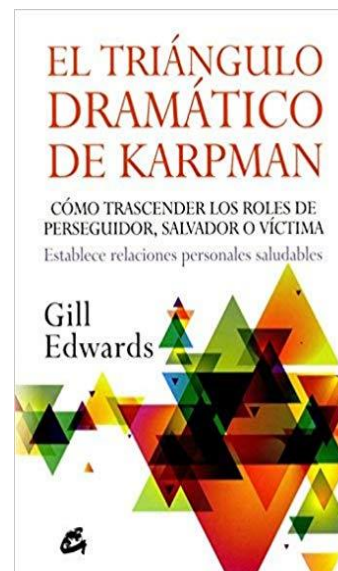
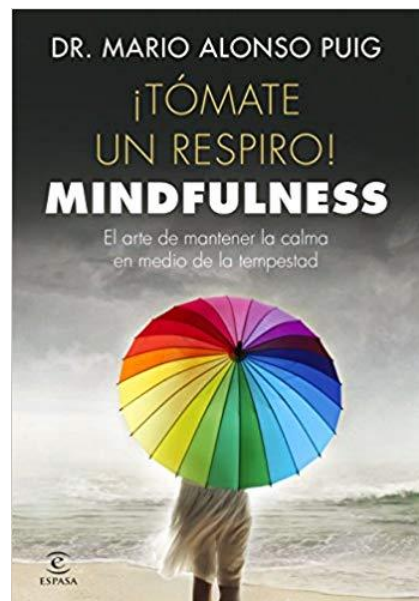
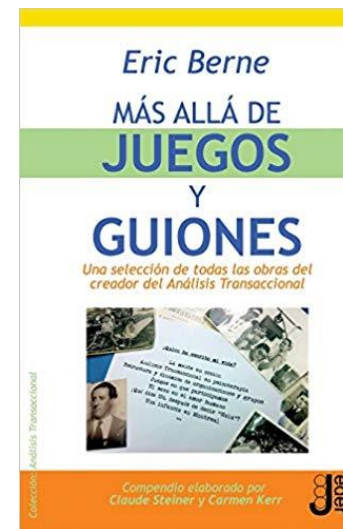
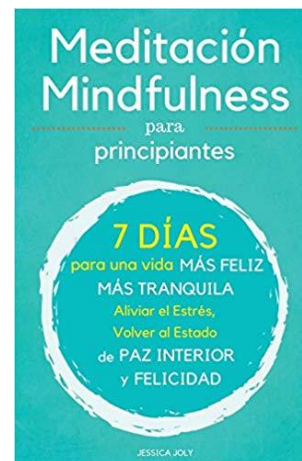
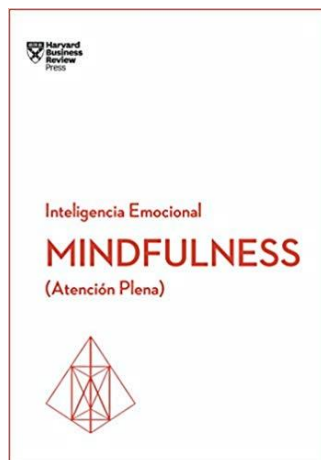


Asentir a Todo como Es



¿Quieres conocer más...?

Fuente bibliográfica:





Tere Bretón

"Fortaleciendo Talentos"

www.transformandoygenerando.com

tb@transformandoygenerando.com

matter.tere@gmail.com

+52 1 3143050105



TG
Transformando y
Generando S.C.