



## Los Estados del Yo

### ¿Qué son?

Nos referimos a los Juegos del Ego®, como una serie de entrenamientos personalizados que han sido diseñados a partir de poderosas herramientas derivadas de la Psicología Humanista, y que generan competencias para el crecimiento y el cambio personal.



### Duración del entrenamiento:

6 horas a completarse en un máximo de 30 días al ritmo individual de cada estudiante.

### Competencias a Desarrollar:



1

Comprender y analizar la estructura y el funcionamiento de la personalidad con base en el modelo de los estados del ego.

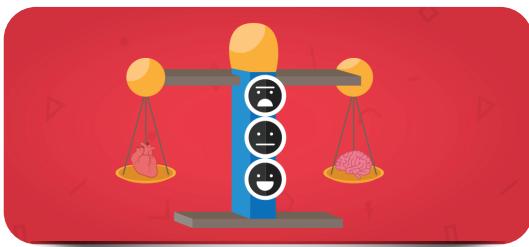
2

Identificar los comportamientos de las personas asociados a cada uno de los estados del ego, a través de la observación de sus conductas para mejorar las relaciones interpersonales.



3

Aplicar y analizar herramientas de auto-conocimiento que permitan auto-dirigirse apropiadamente para alcanzar objetivos y mejorar las relaciones interpersonales.



## Beneficios generales del entrenamiento

- Acceso a la plataforma virtual 24/7
- Desarrollado bajo metodologías de formación por competencias
- Diseño de la experiencia de aprendizaje
- Simplicidad y limpieza en interfaces de usuario
- Tecnología multimedia responsive en alta interactividad
- Gran cantidad de elementos interactivos y de reforzamiento.
- Historias animadas originales
- Tests psicométricos con interpretación
- Tutor especialista certificado.
- Cátedras en lienzo
- Videos
- Juegos de reforzamiento con condecoraciones, puntos y tablas de ranking
- Escenarios virtuales
- Simuladores virtuales para practicar lo aprendido
- Certificado de curso
- Acceso por 1 año a la Zona de Entrenamiento



## Aprendizajes y desempeños significativos.

- Conocer los mecanismos psicológicos que hacen funcionar a las personas.
- Responder a las preguntas: ¿Por qué actúo en la forma que actúo?, ¿Cómo llegué a ello?, ¿A dónde me dirijo?
- Desarrollar en gran medida nuestra empatía ya que tendremos una lectura más precisa de las personas, mejorando la resolución de nuestras interacciones diarias en ambientes personales y profesionales.
- Ganar autoconocimiento y tener en un plano consciente nuestras actitudes, favoreciendo nuestra transformación, haciendo los ajustes para ser personas más integrales, mejores conciliadores y con relaciones sociales más fructíferas y gratificantes.
- Anticipar a fenómenos de interacción social y conductuales en cuestión, y saber cómo reaccionar ante ellos.
- Conocer y aplicar poderosas herramientas derivadas de la psicología humanista que nos ayuden a:
  - Entender y mejorar las relaciones interpersonales.
  - Identificar y superar limitaciones de origen psicológico.
  - Alcanzar nuestros objetivos en ambientes de trabajo y de la vida cotidiana.
  - Conocer y modificar nuestras conductas potenciando el logro de nuestras metas y objetivos.
  - Auto-liderarnos con eficacia.
  - Auto-conocernos identificando nuestras propias necesidades psicológicas y los impulsos de nuestra personalidad.
  - Fortalecer nuestra capacidad conciliadora a través de la comunicación.

## Video introductorio



<https://www.youtube.com/watch?v=elXXCnI9zdY>

## Temario

### Módulo 0: Antes de comenzar

- Instrucciones generales
- Contrato de cambio.
- Competencias a desarrollar.

### Módulo 1: El Origen del Modelo

- ¿De dónde viene?
- ¿Qué es?
- ¿Cómo puedo aprovecharlo?
- Historia de la psicología humanista.

### Módulo 2: El Modelo de Los Estados del YO

- La estructura de la personalidad
- Los roles de personalidad
- La historia de Gina

### Módulo 3: Las Disfunciones del YO

- La contaminación
- La exclusión
- Comportamientos

### Módulo 4: Las Funciones del YO

- Los comportamientos de los Estados del YO
- El Niño Libre, Adaptado y Rebelde.
- El Padre Protector y El Padre Crítico
- Identificación de los Estados del YO.

### Módulo 5: Herramientas de Autonomía

- Las actitudes
- El triángulo dramático
- El concepto de egograma
- Gestión de comportamientos
- Empoderamiento del Adulto

### Beneficios para las organizaciones

Desde su perspectiva filosófica de origen, Los juegos del Ego® generan competencias que son muy valiosas también para las organizaciones, ya que van desde lo individual a la interacción social , aplicando una serie de herramientas que modelan la dinámica de las personas y potencian el desarrollo de la empatía y de las relaciones interpersonales en los equipos de trabajo.



#### Incremento del auto-conocimiento

Desde las primeras interacciones con el contenido y con las herramientas del programa, el participante empieza a comprender y a manejar un lenguaje de la personalidad que le permite visualizar y explicar en una terminología muy simple, sus propios comportamientos, haciendo posible detectar cambios y/o áreas de mejora en sus conductas tanto a nivel personal como profesional.



#### Refuerzo del auto-control

Al contar con herramientas que le permiten tomar una lectura de su propia personalidad y de sus conductas, el participante empieza a distinguir casi de inmediato los comportamientos que históricamente le han sido de utilidad y los que no, iniciando una valoración de nuevos comportamientos que puede adoptar ante los mismos estímulos, ya sea en un ambiente personal o de trabajo como pueden ser problemas o situaciones de interacción con colaboradores, colegas o jefes.



#### Modificación de conductas auto-limitadoras

Una parte medular del entrenamiento, es la generación de conciencia en el participante acerca de sus propias conductas, ya que desde un principio puede verse reflejado en los comportamientos que se estudian, potenciando de este modo su capacidad de modificar comportamientos obsoletos y/o limitantes por otros más auto potenciadores que abonan a su autonomía.



#### Mayor conciencia y auto-liderazgo

Todas las competencias que se desarrollan en el programa están encaminadas a aumentar el nivel de conciencia en el participante que le permitan auto-dirigirse mejor, modificando comportamientos obsoletos que ya no son adecuados e incorporando otros más convenientes y que abonen a su autonomía, es decir, a su capacidad de gobernarse a sí mismo haciendo uso de todos sus recursos intelectuales y emocionales disponibles ya sean personales o relacionales.



### Desarrollo de Empatía

El participante aprende a identificar mediante pistas observables como gestos, entonaciones, palabras, tono de voz y expresiones faciales, los comportamientos de las personas asociados a cada uno de los estados del yo, lo que le permite incrementar en gran medida su empatía ya que es capaz de tener una lectura más precisa de las personas, mejorando la resolución de sus interacciones diarias. Lo anterior se combina con la rápida adopción de la posición actitudinal “yo estoy bien, tú estás bien” que se presenta en el programa, y que lleva implícito la consideración y el respeto de las personas con quienes se interactúa.



### Mejora en la comunicación

El modelo de los estados del yo es una de las herramientas medulares del entrenamiento. Cuando el participante entiende que nos comunicamos con las demás personas desde distintos estados del yo y que existen diferentes formas de realizar intercambios o transacciones, a partir de este momento gana conciencia y por lo tanto también efectividad para mejorar la comunicación.



### Establecimiento de relaciones positivas

Como una de las consecuencias del desarrollo integral de todas las habilidades y actitudes que se generan en el entrenamiento, el participante fortalecerá su autonomía, ya que contará con múltiples recursos para desarrollar relaciones positivas que sean basadas en el respeto y consideración de sí mismo y de los demás, facilitando y mejorando implícitamente las relaciones en el ambiente de trabajo.



### Compromiso Corporativo

Los principios y conceptos psicológicos en los que se basa el programa, además de su calidad instruccional, la gamificación y la experiencia de usuario diseñada, generan de inmediato una conexión afectivo-motivacional del participante con el entrenamiento y sus contenidos, sobre todo porque desde el inicio empieza a sensibilizarse rápidamente del poder de las herramientas propuestas para su propio crecimiento no solo profesional sino también personal, por lo que un sentimiento común de los participantes es el de agradecimiento hacia la organización que le facilitó el entrenamiento, generando un mayor compromiso con la misma.



## Los Estados del Yo

A quien va dirigido:

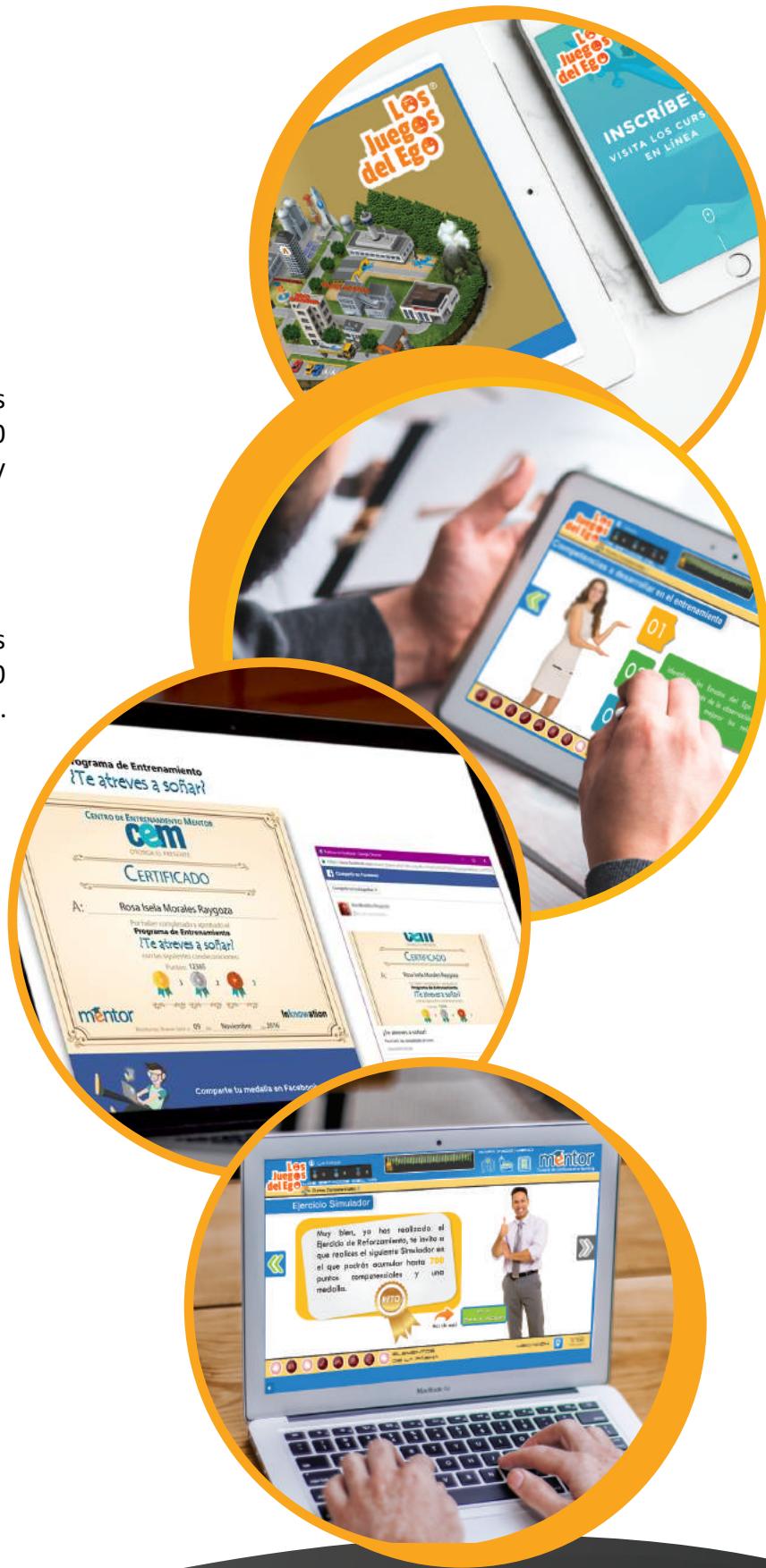
### Juegos del Ego: Versión Y (Millennials)

Contiene ejemplos, situaciones y ambientes gráficos recomendados para generaciones nacidas entre 1980 y 1996, es decir, adultos jóvenes de edades entre 20 y 36 años.

### Juegos del Ego: Versión X

Contiene ejemplos, situaciones y ambientes gráficos recomendados para generaciones nacidas entre 1960 y 1979, es decir, adultos de edades entre 37 y 55 años.

Si deseas llevar los beneficios del programa de entrenamiento para los colaboradores de tu organización podemos ofrecerte una solución ya sea 100% virtual o combinada con sesiones presenciales de coaching.



Informes:

[informes@mentorelearning.com](mailto:informes@mentorelearning.com)

Tel: +52 1 812340761 ext. 114

[www.mentor.mx](http://www.mentor.mx)  
[www.losjuegosdelego.com](http://www.losjuegosdelego.com)