



El triángulo dramático

Psicóloga: Anna Campos Tomàs

El triángulo dramático de Karpman

Se trata de un un modelo para entender la **interacción humana**.

Fue descrito por primera vez

en el año 1968 por Stephen Karpman

en su artículo:

[Fairy Tales and Script Drama Analysis.](#)



A continuación se presentará un breve resumen de los diferentes papeles o juegos psicológicos del modelo.

Índice

1. Los tres papeles del triángulo.
 1. Salvador

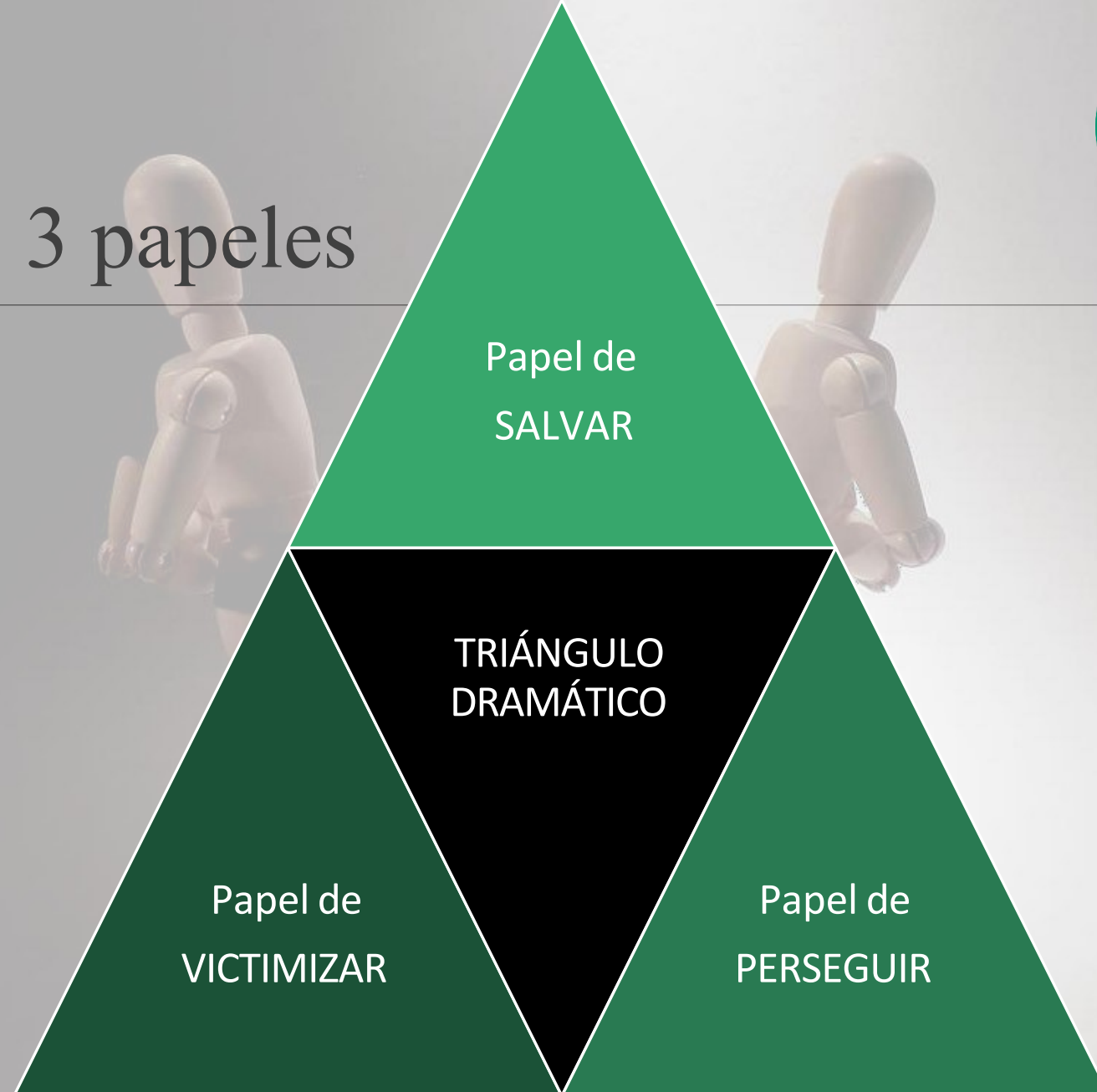
Los problemas del papel de salvador
 2. Víctima

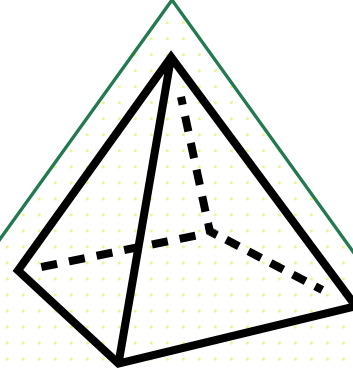
Los problemas del papel de víctima
 - 1.2 Perseguidor

Los problemas del papel de perseguidor

2. Como salir del triángulo
 1. De rescatar a ayudar
 2. De victimizarse a responsabilizarse
 3. De la persecución a la asertividad

3 papeles



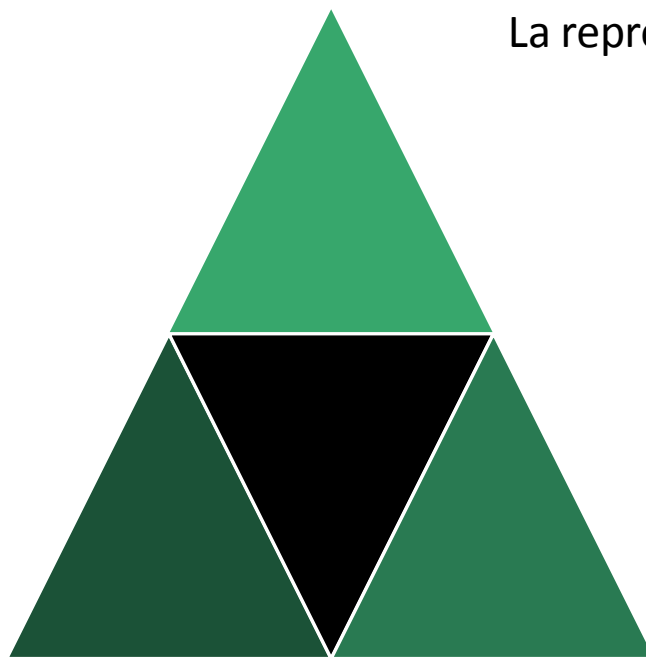


En el triángulo aparecen tres **papeles** psicológicos (o juegos de rol) que las personas adoptan habitualmente en diferentes **situaciones sociales.**

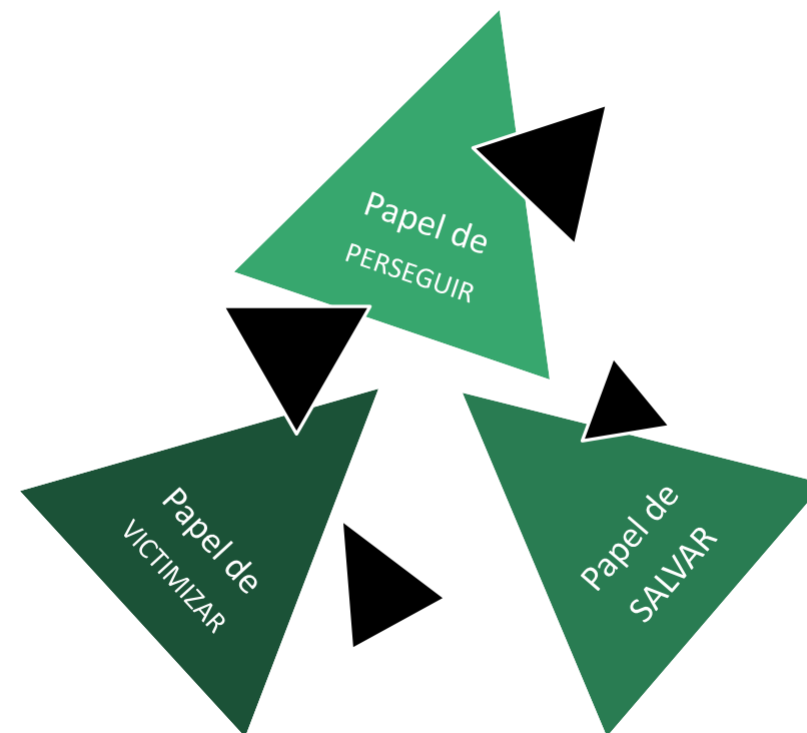
Estos tres roles dramáticos se desarrollan de manera inconsciente y repetitiva:

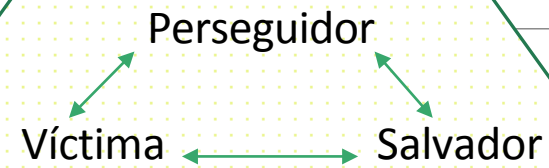
perseguidor – víctima – salvador

3 papeles



La representación en triángulo no implica que sea una figura estática, más bien al contrario.





Se pueden dar cambios en una relación bidireccional, donde quien adopta el papel de salvador puede convertirse en perseguidor, el perseguidor en víctima, la víctima en salvador y así sucesivamente.

1.1 El papel de salvar

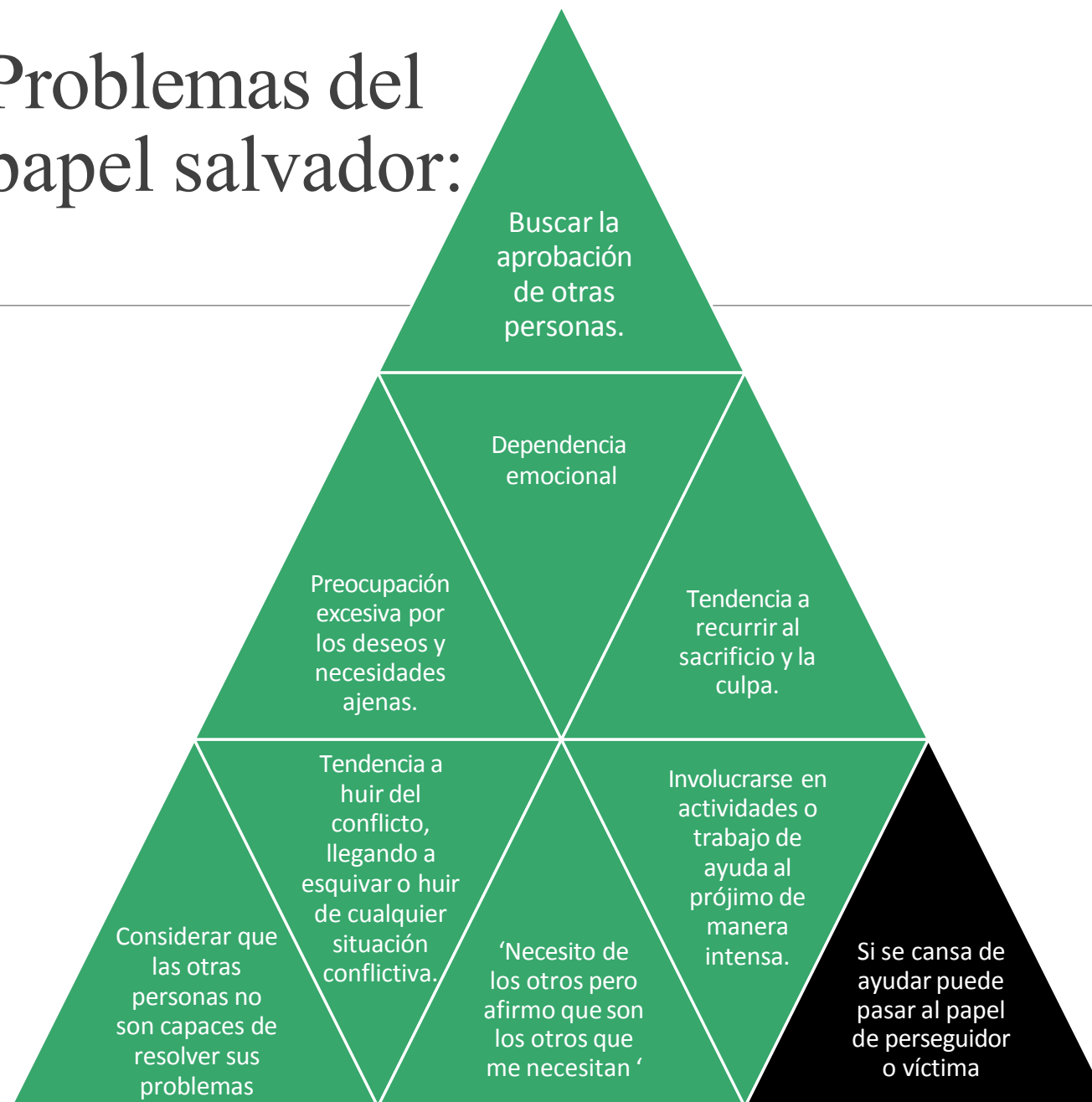
Se caracteriza por tener una empatía elevada. Desde este papel se realiza un gran esfuerzo situación de manera favorable para otras personas.

A primera vista parece positivo, pero tiene implícito un sacrificio y desprendimiento de sí mismo para entregarse a los demás.

En el papel de salvador la persona puede ir por la vida ofreciendo ayuda sin descanso, a obsesiva y con la creación de dependencia de los demás hacia sí mismo.

Esto no es más que una trampa. Quién cae en dependencia es el mismo salvador que necesita de sus víctimas para poder sentir que “existe”.

Problemas del papel salvador:



Problemas del papel salvador:



1.2 El papel de víctima

En este papel se suele desarrollar un comportamiento autodestructivo.

Se siente culpa, tristeza, miedo, inferioridad y un deterioro progresivo del amor propio. Desde aquí es responder o protestar.

De manera más o menos consciente la persona asumida en el papel de víctima se aporta

La vivencia de experiencias traumáticas puede magnificar la duración y el malestar asoc

Problemas del papel víctima:



Problemas del papel víctima:



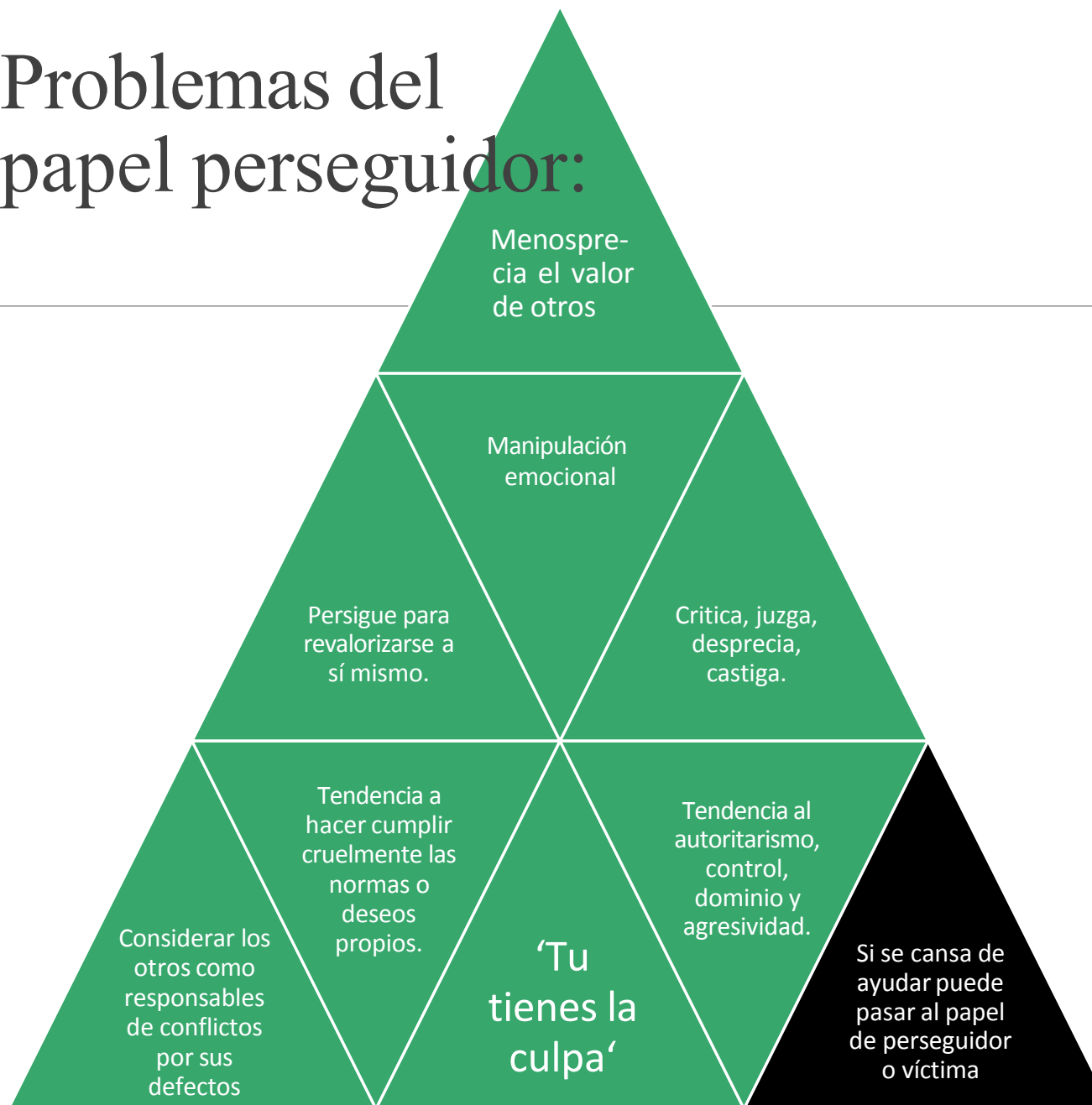
1.3 El papel de perseguir

Es un papel fuerte y con capacidad para la acción.

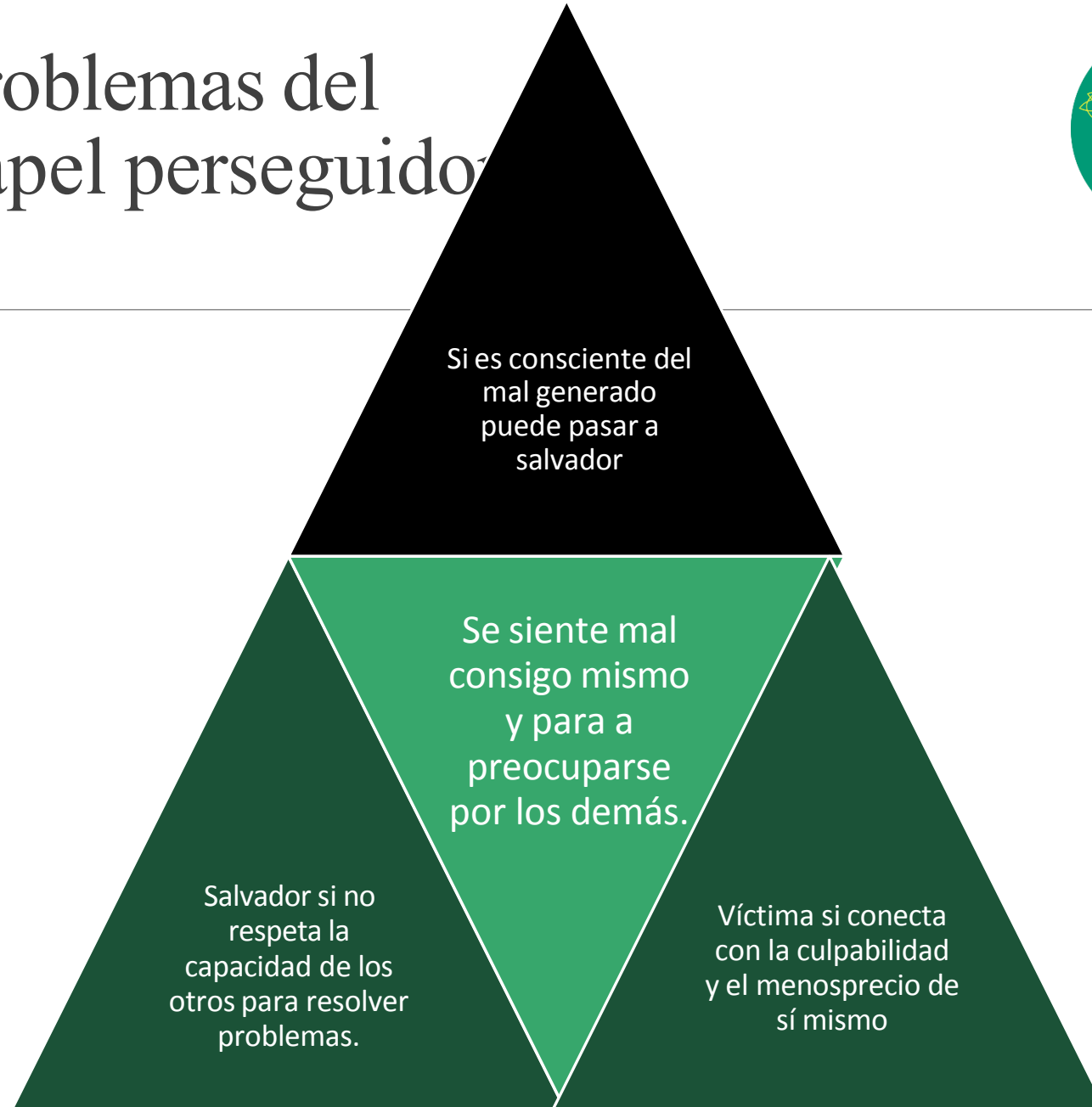
Se tiene una alta disposición para enfrentarse y oponerse a los demás, a veces con una Este papel bu
propias necesidades actuando en interés propio. En ocasi
conllevar poner al otro en situación de sufrimiento.

Parece necesitar perpetuar su dominancia.

Problemas del papel perseguidor:



Problemas del papel perseguido



¿Cómo salir del

triángulo?



¿Qué papel estoy desarrollando en cada relación o en cada entorno?

Piensa en tus relaciones y trata de responder

¿Tiendo a posicionarme en un rol o por el contrario, cambio según el entorno?

¿Qué problemas me genera el desempeño de cada rol?

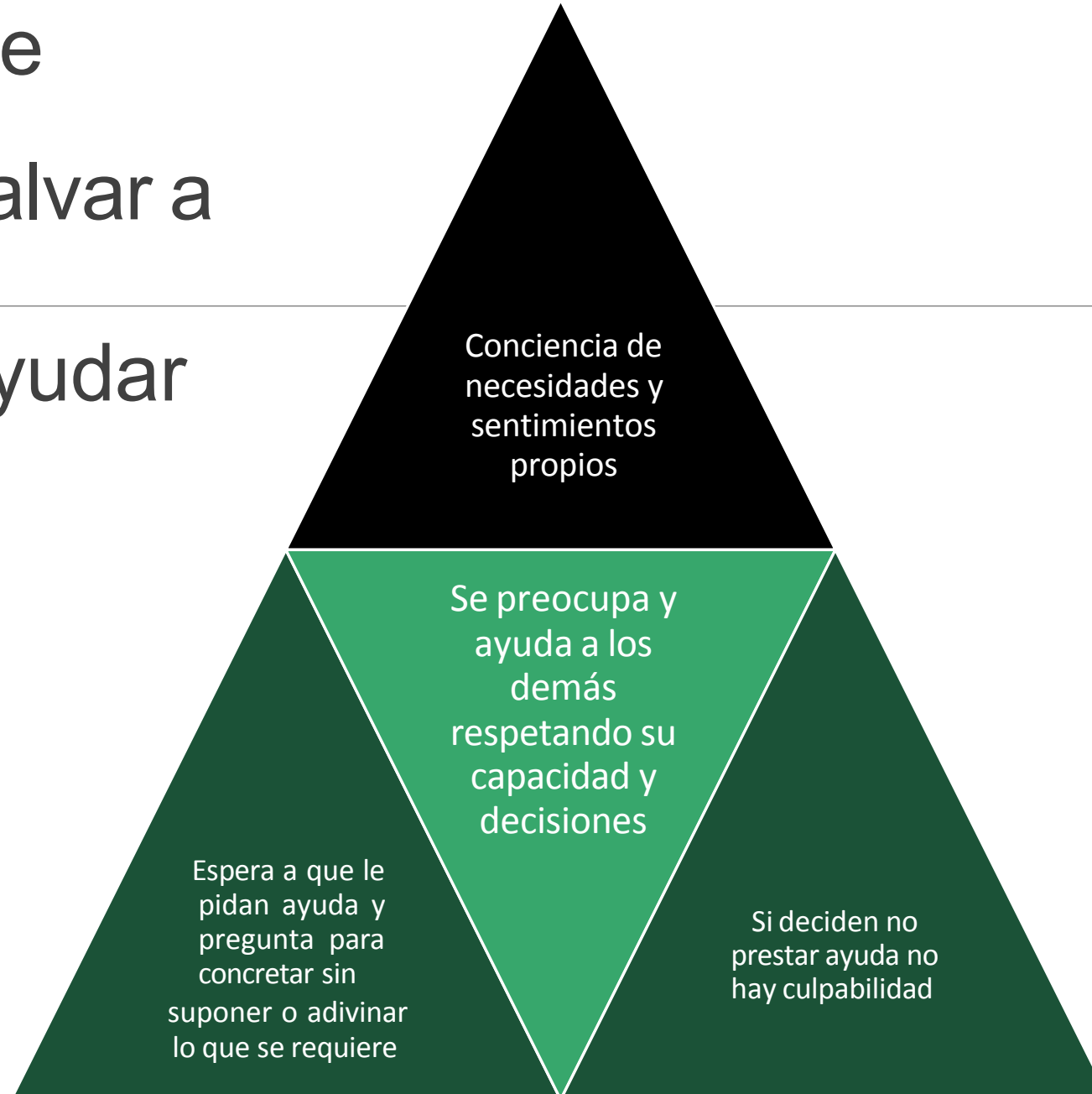
¿Cómo salir
del
triángulo?



**CAMBIOS POSITIVOS
EN LOS PAPELES:
De salvar a ayudar
De victimizarse a
responsabilizarse
De la persecución a la
asertividad**

De
salvar a

ayudar



De victimizarse

a

responsabilizarse



De la persecución a la asertividad



Referencias

Berne, E. "Juegos en los que participamos, la psicología de las relaciones. RBA libros, 2007.

Camino V, LL. El triángulo dramático de S. Karpman, aplicaciones prácticas. Barcelona, 1998.

Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. Transactional analysis bulletin, 7(26), 39-43.



**Muchas gracias por
vuestro interés**