

Intervenció centrada en solucions

**com
par
tim**

Victoria Capmany Felipe

Barcelona, 3 de desembre de 2008



Avis legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya, Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>.



Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
Centre d'Estudis Jurídics
i Formació Especialitzada



Terapia Centrada en las Soluciones

- Terapia Centrada en Soluciones (TCS) fue desarrollada en el *Brief Family Therapy Center* de Milwaukee (de Shazer, 1985, 1988, 1991, 1994)
- Perspectiva constructivista
- Pasar de un lenguaje centrado en **problemas** a un lenguaje centrado en **soluciones**

Terapia Centrada en las Soluciones

- Simplicidad (*no leer entre líneas*)
 - O'Hanlon (1994): "*el problema no es la persona; el problema es el problema*"
- Las personas tienen los recursos necesarios para alcanzar sus objetivos (aunque en este momento no los estén utilizando o los hayan olvidado)
- Punto de vista contextual
- Cambios pequeños (efecto bola de nieve)

Terapia Centrada en las Soluciones

- La exploración se centra en los **recursos**:
 - Situaciones en las que el problema no se da (**excepciones**)
 - Aspectos relacionados con el futuro sin el problema (**objetivos**)
- Intervenciones características:
 - Proyección al futuro (Pregunta Milagro)
 - Preguntas de escala (*Trabajo con números*)
 - Buscar, ampliar y dar control sobre las excepciones

Proyección al Futuro

- Invitar a la persona a que imagine un futuro en el que el problema ya se ha resuelto y que lo describa con todo lujo de detalles
- Los objetivos claramente definidos son un buen predictor del éxito final del tratamiento (p.ej. Bandura y Schunk, 1981, de Shazer, 1988)

Proyección al Futuro

■ Objetivos

- Re MANDAR TRES CV A LA SEMANA
- Des GOS
- Des HABLAR CON MI CASERO DEL ALQUILER
- Des HABLAR DE FÚTBOL CON MI COMPAÑERO
- Descritos como VOLVER A HABLAR CON MI HERMANO
- Descritos en su contexto interaccional
- Alcanzables

DECIRLE A MI MARIDO LO QUE ME MOLESTA

SINE GOS

actuales, concretos
algo", más que como

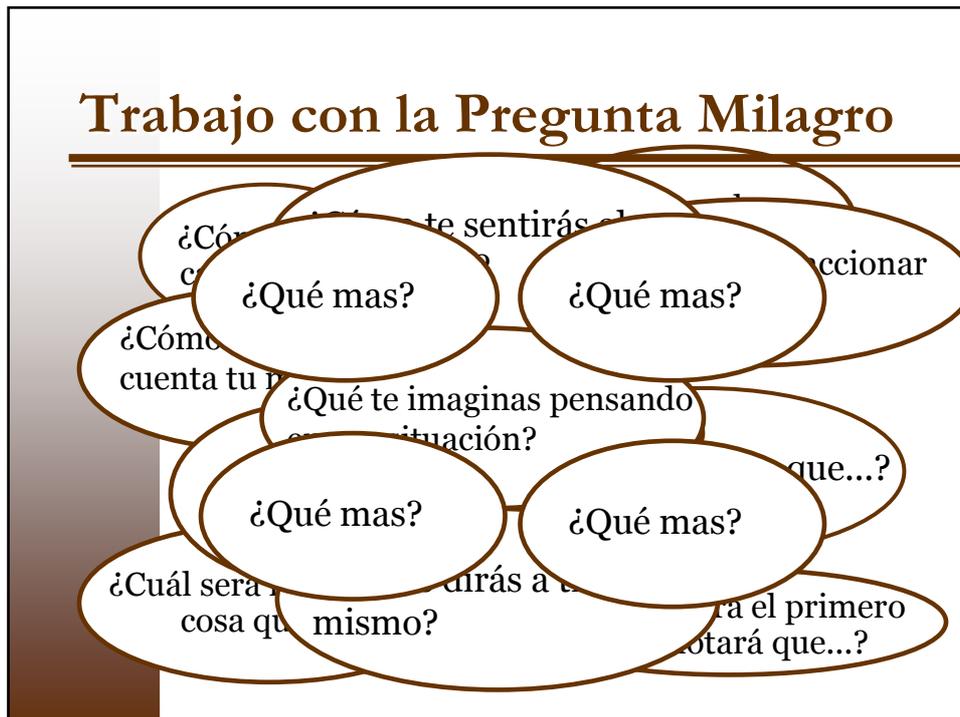
HABLAR DE FÚTBOL
CON MI COMPAÑERO

VOLVER A HABLAR CON
MI HERMANO

Pregunta Milagro

Te voy a plantear una pregunta un poco extraña. Imagina que esta noche, mientras estás durmiendo, sucede una especie de milagro y los problemas que te han traído aquí se resuelven, no como en la vida real: poco a poco y con esfuerzo, sino de repente, de forma milagrosa. Como estás durmiendo no te das cuenta de que ese milagro se ha producido. ¿Qué cosas notarás diferentes mañana que te hagan darte cuenta de que ese milagro se ha producido?

Trabajo con la Pregunta Milagro



Más trabajo con la Pregunta Milagro

- Empezar a elaborar un **plan de acción**:
 - Si quisieras empezar a hacer algo de eso mañana mismo, ¿qué sería?
 - De las cosas que has dicho, ¿cuáles serían más fáciles de poner en práctica?
 - ¿Qué tendría que pasar para que pudieras hacer eso?
- Buscar **excepciones**:
 - ¿Cuál es la última vez que se ha producido una parte de ese milagro?

Preguntas de Escala

- Objetivos de las preguntas de escala:
 - Identificar los avances
 - Trabajar los objetivos finales (complementar la pregunta milagro)
 - Descomponer los objetivos finales en pasos más pequeños
 - Proporcionar información acerca del ajuste de la terapia
 - Ayudar a concretar la información

Preguntas de Escala

- *En una escala imaginaria en la que el 10 representa el momento en el que el milagro se ha realizado y 1 el momento en el que peor han estado las cosas, ¿en qué punto te encuentras ahora?*

Preguntas de Escala

- *En una escala imaginaria en la que el 10 representa el momento en el que el milagro se ha realizado y 1 el momento en el que peor han estado las cosas, **¿en qué punto te encuentras ahora?***
 - ¿Cómo conseguiste subir hasta...?
 - ¿Qué cosas han mejorado respecto a cuando estabas en 1?
 - ¿Qué significaría subir un punto en esa escala?
 - ¿En qué punto estarías satisfecho con lo conseguido? ¿Hace falta llegar al 10?

El Caso de Antonio

- Hombre de 42 años
- Trabaja en la construcción
- Casado y con 2 hijos de 16 y 13 años
- Falta de control de impulsos: consumo excesivo de alcohol de forma ocasional, discusiones frecuentes (con conocidos y con desconocidos), llegando incluso a la agresión física

El Caso de Antonio

- ¿Qué problemas podemos anticipar?
 - Antonio sólo se “queja” de esta situación (“*Es que hay mucha gente que sólo se dedica a molestar...*”)
 - Antonio sólo dice cosas “en negativo” (“*Ya no discutiría con nadie*”)
 - Antonio es poco concreto (“*Estaría más tranquilo*”)
 - Antonio pide “cosas imposibles” (“*Toda esta racha no habría sucedido nunca*”; “*Tendría un trabajo donde ganara 3000€ al mes*”)

Referencias Bibliográficas

Beyebach, M. (1999). Introducción a la terapia breve basada en soluciones. En: Góngora, N., Fuertes, A. y Ugidos, T. (ed.) *Intervención y Prevención en Salud Mental*. Salamanca: Amarú.

Navarro, G. y Beyebach, M. (ed.) (2002). *Avances en Terapia Familiar Sistémica*. Barcelona: Paidós

Beyebach, M. (2006). *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder



Gracias!!

Victoria Compañ
vicofe@gmail.com