

Intervención socioeducativa centrada en **SOLUCIONES**

Herramientas para su práctica

Jose Vallejo Cuñado
Naia Bizkarralegorra Bravo

bidegintza
gizarte
ekimeneko
kooperatiba

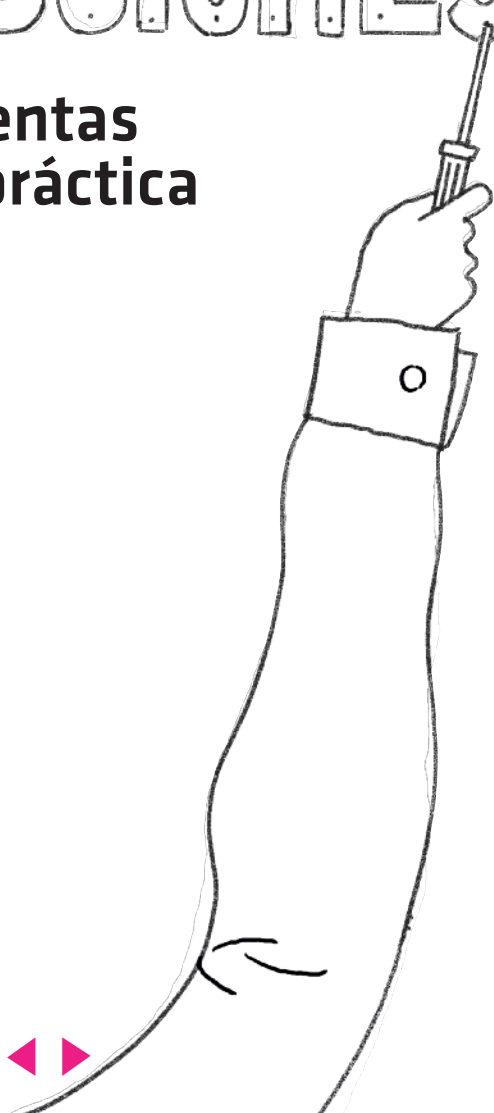


ÍNDICE ►



**Intervención
socioeducativa
centrada en**
SOLUCIONES

**Herramientas
para su práctica**



ÍNDICE ≡



Editado por: Bidegintza

www.bidegintza.org

Elaborado por: Jose Vallejo Cuñado y Naia Bizkarralegorra Bravo

Lugar y año de publicación: Bilbao, 2023

Diseño y maquetación: HEDA Comunicación

Impresión y encuadernación: Gráficas Alzate

Publicado con la colaboración del Departamento de Igualdad,
Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco



BERDINTASUN, JUSTIZIA
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

Depósito Legal: BI-220-2023

Licencia de Creative Commons Reconocimiento - CompartirIgual
4.0 Internacional.

Puede copiarla, distribuirla y transmitirla públicamente siempre
que mencione la autoría y la obra.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>



Impreso en papel con certificación PEFC

ÍNDICE



ÍNDICE

¿Quiénes somos?	6
Presentación del material	8
Agradecimientos	10
Principios teóricos.....	12
Crear una conversación centrada en soluciones y útil.....	21
Fase social y de conocimiento	35
Demanda	43
Trabajando con excepciones.....	55
Proyección al futuro	63
Trabajo con escalas	73
Tareas.....	83
Prevención de recaídas y su manejo	93
Externalización	101
Preguntas de afrontamiento	109
Trabajo en red	117
Señales de Seguridad (Signs of Safety).....	123
Sesión de cierre de la intervención.....	133
¿Y qué más?	141
Indicadores de alarma	147
Bibliografía	153



*Seremos tan fuertes como unidos
estemos, y tan débiles como lo
divididos que estemos.*

J. K. Rowling

¿Quiénes somos?

Bidegintza es una Cooperativa de Iniciativa Social que lleva más de treinta años trabajando en los barrios del Distrito 5 de Bilbao. La entidad nace en el año 1989, en el Casco Viejo, con el objetivo de trabajar por la transformación social a través de la promoción y desarrollo personal, familiar y comunitario generando espacios protectores y de buen trato.

Nuestra cooperativa está formada por profesionales principalmente del ámbito de la Educación Social. Cuentan con experiencia y formación en diferentes disciplinas como Psicomotricidad, Enfoque de Derechos y Buentrato a la Infancia y Adolescencia, Desarrollo Comunitario, Enfoque Sistémico, Inteligencia Emocional e Intervención Sistémica Breve Centrada en Soluciones.

Apostamos por el trabajo en red con la administración pública, recursos y agentes de diferentes ámbitos, y la propia comunidad. Nuestros valores se relacionan con el compromiso, la mejora continua y el trabajo cooperativo en equipo. Todo ello buscando siempre el respeto a la dignidad de las personas y potenciar su propio protagonismo.



*Individualmente, somos una gota.
Juntos, somos un océano.*

Ryunosuke Satoro

Presentación del material

Uno de los principios que guían cualquier acción de Bidegintza G.E.K. es el protagonismo de las personas a las que acompañamos, por lo que es primordial que éstas se sientan parte activa del proceso educativo, donde cada actuación tenga como finalidad última rescatar, promover y reforzar las capacidades de las personas participantes, respetando sus valores, su autonomía y sus ritmos. Con este objetivo, las personas trabajadoras de la entidad han realizado una formación en Intervención Sistémica Breve Centrada en Soluciones durante los años 2018-2020 con Mark Beyebach y Marga Herrero de Vega. Además, algunas de ellas han asistido a las II Jornadas Internacionales de Práctica Centradas en Soluciones en Tenerife (marzo 2020), han realizado formaciones con Ben Furman, Toni Medina, Jorge Ayala, Linda Metcalf, etc. Con lo aprendido en estas formaciones, junto a la experiencia en nuestra práctica profesional como educadoras y educadores sociales en Equipos de Intervención Socio-Educativa y Comunitaria pertenecientes al Área de Acción Social en materia de Infancia, Adolescencia y Familia del Ayuntamiento de Bilbao, hemos realizado este documento que pretende ser un material de apoyo donde encontrar principios teóricos, ideas y técnicas que ayuden a profesionales que trabajan con niños, niñas y adolescentes y sus padres y madres.

Este documento se diseñó, en un primer momento, como un material interno de apoyo para las personas que formamos Bidegintza. Posteriormente, se pensó en compartirlo con diferentes profesionales (personas del ámbito de la educación social, de la psicología, del trabajo social, del ámbito escolar y formativo, etc.) con quienes trabajamos conjuntamente o tenemos las mismas inquietudes y similar finalidad.

Con él se pretende apoyar la práctica de la Intervención Centrada en Soluciones y esperamos que las personas que lo utilicen puedan ir enriqueciendo sus estrate-



Presentación del material

gias y su forma de intervenir a medida que lo vayan usando. El material está muy centrado en la intervención socioeducativa, que es nuestra actividad laboral. Y, siendo así, pensamos, como hemos señalado anteriormente, que puede ser aprovechado por profesionales de otros ámbitos.

No es necesario hacer la lectura del texto en un orden concreto. Sí recomendamos leer inicialmente los apartados referidos a Principios Teóricos y Conversación Útil, los demás textos pueden leerse en función de las necesidades de la persona lectora.

Con el fin de que los Principios Teóricos y la Conversación Útil queden bien afianzados, se han diseñado unas cartas que han sido creadas por nuestro compañero Jose Vázquez, donde se plasman visualmente aspectos importantes a tener en cuenta. Éstas se pueden descargar, al igual que el presente manual, desde la web de Bidegintza (www.bidegintza.org).

Se ha pretendido que los capítulos sean breves, dando mucha importancia a que sean prácticos (con bastantes ejemplos de preguntas) sin dedicar mucho espacio a lo teórico.

Se han puesto muchos ejemplos de preguntas durante la mayoría de los capítulos para dar ideas a las personas que los lean. Es importante señalar que aunque las preguntas, en ocasiones, están escritas unas seguidas de otras, se da por supuesto que **después de una pregunta siempre hay un silencio de la persona educadora esperando una respuesta y, esa respuesta marcará la siguiente pregunta.** Es decir, aunque se lean preguntas seguidas, hay que entenderlas como ejemplos que se pueden utilizar, o no, dependiendo de la persona, la intención y el curso de la conversación, y evitar hacer varias preguntas seguidas sin esperar respuesta.

Si alguien tiene preguntas o dudas que le han surgido en la lectura de este texto, y desea compartirlas, puede dirigirlas a josevallejo@bidegintza.org o naia@bidegintza.org.

Esperamos que esta pequeña recopilación de aspectos de la Intervención Centrada en Soluciones que hemos realizado, y que os presentamos aquí, sea útil para vuestras intervenciones y os motive para seguir ampliando conocimientos, leyendo libros y realizando formaciones relacionadas.

Jose y Naia

*Cuando bebas agua,
recuerda la fuente.*

Proverbio chino

Agradecimientos

Durante este proceso de aprender a intervenir desde un enfoque centrado en soluciones, además de los cursos de formación que hemos realizado (junto con Marga Herrero de Vega y Mark Beyebach, Jorge Ayala, Linda Metcalf, Ben Furman, Toni Medina,...) y las lecturas realizadas (que están señaladas en el apartado de bibliografía), también nos ha servido de gran ayuda la información, el apoyo, las ideas y sugerencias que nos ha brindado mucha gente y entidades. Entre ellas nos gustaría agradecer a las siguientes:

A **Gabinete Galatea**. Por compartir con Bidegintza su forma de intervenir desde el Modelo Centrado en Soluciones y su pasión por el trabajo bien hecho.

Al **Ayuntamiento de El Rosario**. Concretamente a su concejala de Igualdad, **Sara Cabello**, por compartir su forma de trabajo y ponernos en contacto con otros Equipos Educativos que trabajan desde el enfoque centrado en soluciones en la isla de Tenerife.

A **Felix A. Ibáñez, Francisco Rodríguez y Dolores García** por compartir su forma de trabajar en el Enfoque Centrado en Soluciones desde la Intervención Social.

A **la Asociación Canaria I+D de Práctica Centrada en Soluciones**. Concretamente a sus componentes **Toni Medina, Meny Quintero, Vanesa Cabrera y Jonay Díaz** por el trabajo que realizan difundiendo este modelo a diferentes ámbitos de intervención y también por las interesantes Jornadas Internacionales que organizan en su isla (Tenerife) cada año.

A **los centros escolares, profesorado y alumnado** con los que trabajamos porque nos dan la oportunidad de seguir aprendiendo y disfrutando de la intervención junto a ellos y ellas.

Agradecimientos

A las **personas a las que acompañamos en nuestra práctica diaria** por sus enseñanzas, su apoyo y por servirnos de impulso para seguir aprendiendo.

Por último, agradecer a **Toni Medina, Mark Beyebach, Patricia Jaime, Mila Payo**, a nuestro compañero **Gorka Vicente** y al resto de **compañeros y compañeras de Bidegintza** que han leído este manual antes de su publicación y que lo han mejorado con sus aportaciones y correcciones.

Muchos de nuestros pensamientos o concepciones sobre la intervención se basan en principios en los que igual no reparamos.

¿De qué forma nuestro marco teórico nos ayuda y guía en las intervenciones? Echa un vistazo al siguiente apartado en el hablamos de ello.



*Cuando un hombre no sabe
hacia dónde navega, ningún
viento le es favorable.*

Séneca

Principios teóricos

A continuación se señalan algunos puntos a tener en cuenta a la hora de enfocar la intervención con una visión centrada en soluciones.

La realidad no existe como algo objetivo y único. Cada persona tiene una forma particular de entender e interpretar lo que le rodea. Existen múltiples puntos de vista, tantos como personas observen la situación. Es importante adaptarnos a la forma de ver el mundo que tiene la familia, sus valores, su forma de comunicarse y sus propios mensajes. La intervención no trata de convencer a la familia de lo que ella “no ve”, se trata de ayudarle a lograr las metas que desea. Usando un lenguaje que entiendan, unas metáforas que se ajusten a su forma de entender la vida, comprendiendo los valores que priorizan, es más fácil promover cambios.

El cambio es constante. Si el cambio es constante ni siquiera los problemas permanecerán siempre igual (por lo que tenemos que tener confianza y poner atención en ver cuándo se presentan en menor medida o no se presentan esas dificultades que agobian a la familia). Si lo único que existe constante es el cambio, SIEMPRE se pueden encontrar matices, escalas de grises de cualquier situación, encontrar momentos en los que el problema es menos desagradable para la familia o directamente no aparece. Es cuestión de paciencia y atención. No siempre, y en todo lugar, la familia se comporta de igual manera (buscar las diferencias).

Sólo existe lo que se nombra. Si no hablamos de las capacidades, de las cosas que la familia hace bien, esto pasará inadvertido para la familia. Si hablamos todo el rato del problema que le preocupa a la familia, eso será lo que tengan presente en todo momento. Es por ello que el foco de atención durante la intervención, se coloca, la mayor parte del tiempo, en las excepciones a los problemas, en la forma de afrontarlos de forma útil y eficaz. Se habla de cuando sí ocurrirán las cosas que ellos desean, porque al nombrarlas y ponerlas atención,

Principios teóricos

toman presencia en la realidad de la familia. Cuanto mayor sea la descripción detallada de cómo se dan las soluciones, más claridad tiene la familia de lo que hace bien y cómo lo hace (es por ello que es importante concretar muy bien las conductas útiles; matizando: qué, dónde, cuándo, quién, cómo).

Buscar la utilidad. Las intervenciones/estrategias/dinámicas que se realizan han de estar marcadas por la utilidad. Y esa utilidad ha de estar relacionado con lo que pretende la familia conseguir. Las estrategias no son buenas o malas, lo que hay que ver es si le son útiles a la familia para conseguir su fin perseguido (¿lo que se hace en la intervención acerca más a la familia a conseguir su meta?). Por tanto, es fundamental en la intervención definir claramente qué es lo que desean de la intervención.

La familia es un sistema. Hay que tener en cuenta que los cambios de algún componente de la familia producen cambios en otras personas de la familia. No es necesario trabajar con toda la familia, pero sí es importante que las reflexiones y preguntas sobre lo que suceda, provoquen en la familia una visión relacional de lo que hace y le acontece (¿Y quién se dio cuenta también? ¿Y qué efecto tendrá en el resto de la familia eso que tu deseas conseguir? ¿Cómo actúa tu padre cuando tú haces eso? ¿Y tu madre qué hace cuando os ve a los dos hablando?).

Causalidad Circular. La conducta relacional se crea por la interacción recíproca entre las personas que están dentro de una situación, las cuales se retroalimentan en todo momento dando lugar a múltiples alternativas en función del feedback que reciben e interpretan de las otras personas que interactúan. Por tanto, la conducta relacional es cocreada y la responsabilidad es de todas las partes que interactúan. Se ha de transmitir esta idea también a las familias (que suelen tener una visión de causalidad lineal), para que en sus relaciones interpersonales vean lo que ellas pueden hacer para cambiar la situación (reconozcan parte de la responsabilidad en cada una de sus interacciones y aumenten su capacidad de control). Esta visión enriquece la forma de ver las interacciones familiares.

La persona en sí misma no es el problema. Recordar que una persona es mucho más que los problemas que le acompañan. Evitar los diagnósticos y las estigmatizaciones que reducen la visión que se tiene de las capacidades de las personas. La visión que se tiene de ellas ha de ser posibilitadora, evitando marcar limitaciones y funcionar con estereotipos.

Principios teóricos

Centrarse en las capacidades de las familias. Las personas cuentan con las fuerzas y los recursos necesarios para cambiar. Es más probable que las familias cooperen y cambien en un contexto educativo que resalte sus fortalezas y recursos y no en un contexto centrado en los problemas y en las patologías.

Cada familia es la experta en su familia, no la persona educadora. Por tanto, si la experta es la familia habrá que ir por detrás de ella en los objetivos que marca y en las estrategias que implementa. Colocar a la familia en modo experta, le ayuda a crear e interiorizar cambios y soluciones. Las personas educadoras, en todo caso, son expertas en hacer preguntas. Será la familia la mejor capacitada para buscar soluciones para sus propios problemas. Habrá mayor implicación de la familia cuando ella misma sea la que genera sus soluciones y, a su vez, éstas serán más efectivas, concretas y adecuadas.

No existen familias resistentes a la intervención. No existen personas desmotivadas en la intervención cuando las personas profesionales colaboran con la familia. Es importante tener en cuenta que para que la familia se implique en la intervención ha de vivirla como una forma de lograr SUS objetivos, no los que le impongan desde fuera. Ha de vivir la intervención como útil para ella. Si una familia no colabora en la intervención, sería bueno preguntarse si los objetivos que se están trabajando han partido de los deseos de la propia familia o son ajenos a ella.

Los caminos para provocar cambios en una situación son múltiples, no existe un modo único de conseguirlos. Una mejoría en algún aspecto o área propicia mejoría en otras áreas o aspectos. Esto es lo que se conoce como “efecto onda”, un pequeño movimiento provoca otros que a su vez provocan otros... Por ejemplo, si se aborda un caso de absentismo, no es necesario abordarlo directamente, si la familia o la NNA no lo considera prioritario. Comenzando a trabajar desde sus deseos (“quiero hacer más amigos”, “me gustaría apuntarme a boxeo”...) se puede propiciar una mejora en su asistencia escolar, sin abordar directamente el tema del absentismo. Esta idea nos lleva a que tengamos en cuenta que da igual por donde empecemos a trabajar, porque lo importante es provocar pequeños cambios que a su vez irán provocando otros.

Todas las personas tienen recursos. Proyectar confianza en que las personas pueden encontrar su solución y sondear qué conductas previas suyas son reflejo

Principios teóricos

de haber sido capaces de enfrentar dificultades anteriormente. Hablar sobre ellas, de cómo lo consiguieron, qué provocó eso en su alrededor y en ella... Tener esto claro hace que las familias adquieran un papel más activo en el proceso, para ello, la figura educativa ha de tener un papel menos directivo (más de acompañar y no ir delante, sino al lado). Ayuda el confiar en que son capaces de provocar un cambio positivo. La familia es capaz. Por tanto la persona educadora tiene que pensar en cuándo se producirá el cambio y no en "si se producirá el cambio".

Sólo se necesita un pequeño cambio. Porque pequeños pasos pueden provocar un gran cambio. Hay que secuenciar muy bien los cambios que quiere dar la familia y dar importancia a los pequeños actos que propician una diferencia. Las pequeñas metas dan sensación de avance, no provocan ansiedad hacia ellos y por tanto evitación, sino que promueven capacidad y confianza. Los cambios iniciales que se promuevan han de ser pequeños y fácilmente alcanzables para la familia.

La persona educadora es responsable del proceso, no de las ideas o las soluciones. La persona educadora ha de ayudar a la familia a que detecte cuándo se siente más capaz, cuándo siente que tiene el control para superar las dificultades que ha decidido abordar. Lo importante no es contestar, es preguntar para que la familia se conteste. Lo importante no es "iluminar a la familia" o "decir a la familia lo que tiene que hacer", sino hacer las preguntas necesarias para que la familia llegue por sí misma a las soluciones que le convienen a ella.

No se buscan las causas, se buscan las soluciones. No se busca explicar la situación que acontece, sino mejorarla. Si para eso hay que darle explicación para ofrecer contexto, se hace. Pero no es el fin, en todo caso será el medio. Por tanto, la mayoría del tiempo de las sesiones tiene que estar ocupado en hablar del presente (cuándo no se da los problemas o se dan pero en menor medida) y en el futuro (hablando del futuro deseado, hablando de cómo serán las cosas cuando haya mejorado la situación, qué harán, quién lo notará, qué efecto tendrá, cuál serán las diferencias,...); si se habla del pasado, versará principalmente sobre experiencias de éxito que ha tenido la persona en el pasado.

Para solucionar un problema no es necesario hablar de él. Steve de Shazer explicaba que hablar del problema es un comportamiento que mantiene el pro-

Principios Teóricos

blema. Es más eficaz abordar cualquier dificultad o problema que traiga la familia centrándonos en cuándo no aparece, cuándo no es tan grave, cuándo consiguen superarlo antes, qué cosas hacen para solucionarlo, qué cosas realizan para que el problema no sea tan limitante, qué hacen para soportarlo,...

Si no está estropeado, no lo arregles. Si la familia no quiere trabajar un tema porque no lo ve como problemático, es importante respetar su opinión.

Si algo no da resultado, haz otra cosa. Esta consigna viene de la búsqueda de estrategias útiles. Hay que tener muy presente que lo que se busca en la intervención es cambiar situaciones que la familia ve como problemáticas o perjudiciales, por tanto, hay que realizar nuevas conductas que produzcan nuevos resultados. A veces hay que analizar si las soluciones que se aportan son acciones parecidas que ya han demostrado que no son útiles. Por eso, al principio de la intervención se pregunta si han tenido otras intervenciones educativas y qué cosas no les sirvieron, para no repetir los mismos errores. Y también durante la intervención se ha de estar pendiente de detectar las estrategias que la familia no ve útiles.

Si algo da resultado, hazlo más. Esto no solo es para que las personas educadoras repitan las estrategias que dan resultado. También es una cuestión a tener en cuenta para trabajar con la familia y sus miembros por separado. Hay que realizar un trabajo concienzudo para detectar las cosas que hacen y les dan resultado (trabajo con excepciones: “¿qué va un poquito mejor?”, “¿cómo es que aquel día no sucedió el problema?, ¿qué fue diferente?”, “¿qué cosas no queréis cambiar de la familia porque estáis muy orgullosos y contentos con ellas?”). Tenemos que buscar cambios pero también elementos que la familia considera que están bien en su dinámica (de esta manera poniendo el foco en que tienen cosas a mantener se da una visión de capacidad y el cambio no se vive como algo radical, sino paulatino y asentado en cosas que ya hacen bien).

Principios teóricos



PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

Beyebach, M. (2006). Capítulo 2. La terapia sistémica breve como práctica integradora. En F. García y M. Ceberio (Eds.) *Manual práctico de terapia sistémica breve* (pp. 29-67). Santiago, Chile: Mediterráneo. <http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/Beyebach-2016-TSBcomo-PracticalIntegradora.pdf>

Herrero de Vega M. y Beyebach M. (2018). Parte 1: Conceptos. *En Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela.* (pp. 25-65). Barcelona: Herder.

Lipchichk, E. (2004). Primera parte. Teoría y práctica. *En Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica. El trabajo con las emociones y la relación terapéutica.* (pp. 29-91) Buenos Aires – Madrid: Amorrortu.

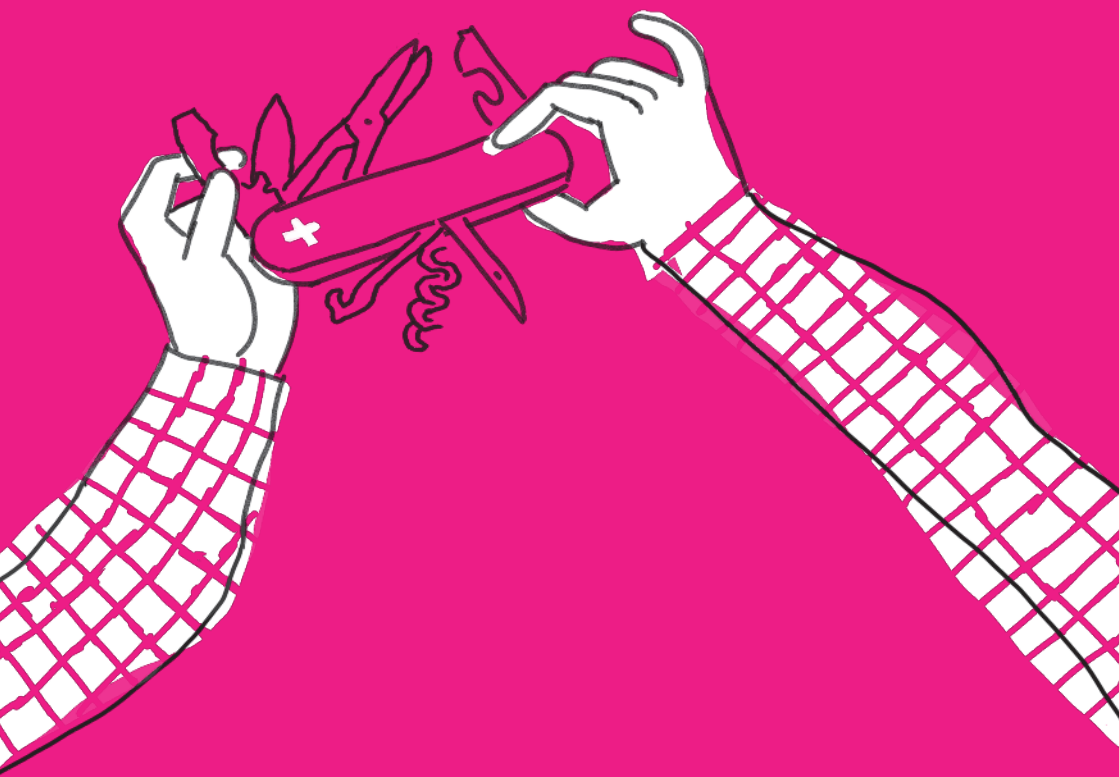
Selekman, M. (1996). La evolución de un modelo de terapia breve para adolescentes con problemas. *En Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas.* (pp. 13-34). Barcelona: Gedisa.

Selekman, M. (1996). Supuestos orientadores con vistas a la solución. *En Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas.* (pp. 35-53). Barcelona: Gedisa.

ÍNDICE



¿Qué cosas tienes en cuenta en una conversación para que sea útil?
¿Cómo consigues que la persona interlocutora se sienta escuchada y ayudada? En el siguiente apartado recogemos algunas ideas.



Para dialogar, preguntad primero, después... escuchad.
Antonio Machado

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

Durante la conversación con las personas participantes es conveniente tener los siguientes aspectos en cuenta:

En primer lugar, es importante **clarificar para qué se realiza la conversación y el rol** que cada persona va a jugar en ella. Es necesario saber si la conversación es informativa, educativa, reflexiva, de desahogo, etc. Se buscaría crear un contexto aceptado y compartido entre las personas que participan en la conversación para que todas sepan qué pueden esperar durante el desarrollo de la misma.

Persona Educadora: *¿En qué te gustaría que te ayudara?*

Al inicio de la conversación, **definir un objetivo común** junto a la persona o personas participantes ayudará a que la intervención tenga sentido para todas las partes. Este apartado se puede mezclar con el anterior que hemos señalado, realizándolos a la vez. Pero los matices son diferentes, en este apartado lo que hacemos es decidir hacia donde queremos ir y en el anterior lo que fijamos es el rol que cada una de las personas va a jugar.

Persona Educadora: *Imagínate que al final de esta conversación tú piensas que te ha sido muy útil, ¿en qué lo notarías?* (se amplía esta información, fijando indicadores de consecución del objetivo en positivo, conductuales, observables y medibles).

.....

Persona Educadora: *¿En qué o cómo te darías cuenta de que ha merecido la pena venir aquí a hablar conmigo?*

Crear una conversación centrada en soluciones y

Céntrate en lo que la persona expresa desear, no en lo que pensamos que necesita. Es importante que la persona participante sienta que estamos trabajando para que ella logre su objetivo, así estará motivada y predispuesta a actuar y cambiar.

Intenta que **cada sesión pueda ser única y útil por sí misma**. Enfoca la sesión como para que al terminarla puedan llevarse alguna idea útil. No ser ambicioso ni abrir muchos temas, es mejor ir poco a poco y cerrar temas en vez de abrir más. La intención no es solucionar todos los problemas en una sesión, sino movilizar a la persona participante a que realice algún pequeño paso hacia la dirección que desea.

Cuando vayamos a hablar de algo que consideramos delicado, es importante **pedir permiso** a la persona participante para tratar el tema. Es una muestra de respeto que facilita el que la persona colabore.

Es importante **llevar el control de la conversación**. A través de nuestras preguntas y nuestra curiosidad ponemos el foco sobre todo en las capacidades de la persona participante, en los momentos en los que el problema ha aparecido de forma menos intensa, menos frecuente o de una forma más llevadera.

Persona Participante: *Estoy enfadada con mi hijo porque le digo que se porte bien y no me obedece, hace lo que le da la gana, hace como que no me oye....*

Persona Educadora: *¿En qué momentos del día o de la semana tú notas que te obedece un poquito más?* (buscamos excepciones y cambiamos la conversación hacia momentos que no se da el problema, en vez de seguir hablando de lo que le molesta a la madre).

Durante la conversación se busca:

- En el Pasado: momentos vitales en los que “fueron capaces”, tuvieron **experiencias de éxito**, mostraron competencias, mostraron valores y destrezas, consiguieron vencer obstáculos, demostraron resistencia, capacidad, ingenio,...
- En el presente: **evidencias de que el cambio deseado ya se está produciendo**. Pistas que les conduzcan a realizar más veces cosas que dan resultado, recoger cosas que YA hacen bien, que les gustan, que les enorgullecen.

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

- En el futuro: **esperanza de que hay otra forma de vivir sin el problema**. Buscar posibles acciones que les pueden ayudar a cambiar, buscar escenarios donde hablar de otras cosas en vez del problema, buscar acciones/estrategias/conductas más funcionales y agradables para la familia.

Es mucho más efectivo que la persona participante **se dé cuenta por ella misma** de sus logros, en vez de ser la figura educativa quien se los señale. A través de las preguntas se puede conseguir que se realice más “toma de conciencia” de situaciones que al señalarlo directamente.

Persona Participante: *No se cómo pasó, pero ese día mi hijo hizo lo que yo le decía. Estábamos viendo la tele juntos un programa que nos gusta y lo estábamos pasando bien y le dije que después de acabar el programa fuera a hacer los deberes. No sé qué le pasó, pero me hizo caso, milagrosamente.*

Persona Educadora: *¿Qué hiciste para que tu hijo obedeciera?*

P.P: *No tengo ni idea.*

P.E: *¿Cuál crees que fue la diferencia que hizo que tu hijo estuviese más receptivo a tus palabras?* (insistimos sobre la pregunta inicial, podemos reconocer que es difícil contestarla, le dejamos tiempo y repreguntamos de otra forma).

Para que la persona se sienta más a gusto es importante **reconocer y validar las emociones que acompañan a la conversación**, dando feedback sobre lo que percibimos al hablar con ella y dando oportunidad a que lo matice.

P.E: *Me parece que hoy estás triste y enfadada, ¿no?*

P.P: *Triste no, enfadada y mucho. Este hijo mío me tiene hasta...*

P.E: *Gracias por aclarármelo. Es difícil pensar cuando se está muy enfadada, ¿cómo lo consigues tú?*

P.E: *Y cuando estás muy enfadada, ¿qué suele ayudarte?*

Para que la conversación fluya y se sienta coherente y centrada en la persona que tenemos delante, es importante **seguir el curso de la conversación que la persona participante lleva**, para ello hacemos preguntas relacionadas con alguno de los aspectos que nos acaba de decir en la frase anterior, utilizando su mismo lenguaje y sus mismas expresiones.

P.P: *Le he dicho miles de veces que no me deje todo tirado por la habitación,*

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

pero no hay manera, su habitación parece una leonera.

P.E: *¿Qué día de la semana parece menos una leonera?* (usamos su misma expresión “leonera” y buscamos diferencias, excepciones, cuando no se da el problema).

P.E: *¿Qué truco has notado tú que te da un poquito más de resultado para que deje menos cosas tiradas por la habitación?* (repetimos la idea suya de “me deja todo tirado por la habitación”).

Hay que **seguir el ritmo de la persona participante**, no adelantarnos a sus deseos, no forzar acciones que no han partido de ella.

Curiosidad versus control. Durante la conversación hay que mostrar una curiosidad genuina, que nos puede permitir hacer preguntas más concretas y que propicie un ambiente que evite juzgar.

Es importante **dejarse sorprender, mostrar interés** en que nos enseñen algo, divertirse con la persona participante.

Sondea a menudo si lo que estamos haciendo **está siendo útil para la persona** (asociarlo a su futuro deseado).

P.E: *¿Crees que si hicieras más veces eso que has dicho que hiciste ese día, habría más posibilidades de que consiguieras que tu hijo te obedeciera más?*

P.E: *¿Crees que tratar este tema del que estamos hablando puede serte útil para lograr el objetivo que buscas?*

Usar un lenguaje presuposicional. Al dirigirnos a la persona participante damos por hecho que la acción a la que aludimos ha ocurrido u ocurrirá, no tenemos duda de ello. Por ejemplo, decimos: *¿Qué mejorías ha habido?* Y no *¿ha habido alguna mejoría?* En la primera opción damos por hecho que las ha habido, mostrando mayor confianza en el desempeño de la persona y haciendo que la persona sea más activa buscando esas mejorías. En cambio, cuando preguntamos si las ha habido hay más probabilidad que se conteste negativamente, sin hacer un ejercicio de búsqueda consciente. Otros ejemplos de lenguaje presuposicional: *¿A quién llamarás cuando necesites ayuda?* *¿Qué hiciste para mejorar la situación con tu hijo?* *¿Qué mejoras has observado en la conducta de tu hija?*

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

No dar por entendido las palabras de la persona participante, ni interpretarlas. Pedir que concrete cuál es el significado para ella. Intentamos convertir las palabras abstractas en acciones observables y replicables.

P.P: *Si mi hijo me obedeciera. Sería feliz.*

P.E: *¿Y cómo notaría alguien que te mira que eres feliz? ¿Qué cosas harás/sentirás/pensarás cuando seas feliz? ¿Y quién será la primera persona que notará que eres feliz? ¿Y en qué lo notará esa persona? ¿qué te verá hacer? ¿qué notará diferente tu hijo?*

P.E: *Si una cámara grabara a tu hijo cuando está obedeciendo, ¿qué se podría ver a tu hijo hacer en esa grabación?*

Preguntar en relación a qué puede hacer la persona. **Buscar** siempre que la persona participante **encuentre parcelas de control** ante situaciones que ella señala.

P.P: *Mi hijo obedece cuando quiere, da igual lo que yo haga.*

P.E: *¿Qué trucos sueles usar tú para ayudar a tu hijo a que quiera obedecerte más?*

.....

P.P: *He suspendido porque me tiene manía la profesora.*

P.E: *¿Qué crees que le ayudaría a esa profesora verte hacer para que no te tuviese manía?*

Para ayudar a introducir la idea de causalidad circular es bueno **preguntar en relación a la interacción con otras personas**, analizando los efectos que ésta produce en esas personas y, a su vez, qué producen estos efectos en ella misma.

P.E.: *En esa situación en la que me has contado que tú reaccionaste de forma más tranquila; ante tu tranquilidad, ¿cómo reaccionó tu hija? ¿Y esa reacción de ella cómo te afectó a ti?*

Preguntar sobre otros puntos de vista para enriquecer la visión de la situación desde otras personas o contextos (amistades, familia, profesorado, ...) y para ayudar a la persona participante a tener más ideas para abordar la situación que le preocupa.

P.P: *Mi hijo obedece cuando quiere, da igual lo que yo haga.*

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

P.E: *Si preguntase a tu marido ¿qué crees que me diría que haces tú que ayuda a tu hijo a querer obedecerte más?*

P.E: *Si le preguntase a tu hijo qué es lo que tú no le consentirías que desobedeciera, ¿qué crees que me contestaría?*

No cuestionar sus postulados, creencias y valores directamente. Se pretende crear un espacio donde impere la colaboración, el respeto y la confianza. Es difícil crear un marco de este estilo si cuestionamos valores, creencias y acciones de la persona participante.

P.P: *Yo pienso que mi hijo tiene algún tornillo flojo, porque no es normal que sea así.*

P.E: *¿En qué momentos de la semana crees tú que está menos flojo ese tornillo?*

Permitir a la persona participante tomarse el tiempo necesario para contestar.

No hay que impacientarse, ni realizar otra pregunta si tarda en responder.

P.P: *Pues no sé qué contestar...*

P.E: *Normal, es una pregunta difícil, tómate el tiempo que necesites.*

Permitir silencios. Son momentos que pueden resultar incómodos, pero promueven la reflexión y la conversación.

Recordar la pregunta que se le ha hecho a la persona participante, y si al responder contesta otra cosa diferente, **repreguntar hasta conseguir que conteste a lo que se le ha preguntado.**

P.E: *Si preguntase a tu marido ¿qué crees que me diría que haces tú que ayuda a tu hijo a querer obedecerte más?*

P.P: *Mi marido... ese está con los amigos todo el día, casi no hablamos ni de los hijos, ni de nosotros, ni de nada.*

P.E: *Imagínate que en esta ocasión sí habláis, ¿qué crees que me contestaría?*

Durante la conversación **buscar las diferencias que son significativas**, entre situaciones con problemas y situaciones sin ellos. Detectarlas, validarlas (¿la persona también cree que son diferencias asociadas a la consecución de su objetivo?). Esas diferencias significativas encontradas hay que ampliarlas y asignar control en la persona participante para que las pueda replicar en un futuro próximo.

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

P.P: *Ayer estuvimos enfadadas pero no nos pusimos como unas locas discutiendo y mi hija no se marchó de casa como otras veces.*

P.E: *¡Vaya, qué bueno! ¿Qué fue diferente a otras veces? ¿Alguien que os hubiera visto qué habría visto diferente? Si le preguntase a tu hija, ¿qué diría que vio diferente en esa situación que le ayudó a no marcharse?*

En conversaciones en las que haya más de una persona participante, es importante no perder la atención de ninguna de ellas. Por ello, hay que **ser equitativo con las preguntas y el tiempo dedicado** y no centrarnos durante mucho tiempo en exclusiva en una de las personas.

No es necesario realizar las técnicas en un orden determinado. Usarlas en función de **la utilidad y la intención** que se busque.

P.P: *Me tiene harta, es imposible que me obedezca. Ya no sé qué hacer.*

P.E: *Imagínate que la próxima semana volvemos a quedar y me cuentas que todo está fenomenal, que tu hijo te obedece en lo que le dices y ya no estás harta, sino encantada de la vida. ¿Qué crees que estarías haciendo tú diferente en relación a tu hijo ahora que te obedece? ¿Qué cosas serían distintas?* (Ante la frase de ella, podemos optar por una proyección al futuro para sondear otras posibles acciones que haría sin tener el problema todo el rato rondando).

P.E: *Ya veo que estás muy harta. Durante esta semana ¿qué día, aunque solo haya sido un ratito, te has sentido menos harta respecto a este problema?* (Podemos optar por buscar una excepción y luego continuar ampliándola).

P.E: *¿Quién en la casa está menos harta que tú? ¿Qué cosas le ayudan a no llegar a tus niveles de hartazgo?* (Podemos optar por buscar otras conductas frente al problema de otros miembros de la familia que les permiten estar más tranquilos frente al problema).

P.E: *¿En qué puntuación estás hoy si 10 sería que te sientes esperanzada, totalmente tranquila, con confianza de que tu hijo te obedece la inmensa mayoría de las veces y 0 es el peor momento que habéis estado en relación a tu situación de hartazgo?* (Podemos optar por hacer una escala para intentar graduar el malestar y meter matices y buscar aspectos positivos y asignar control y prefijar pasos a dar. Tener en cuenta que al hacer una escala cuando la persona está muy pesimista y si antes no hemos estado ampliando excepciones al problema, es muy posible que la puntuación sea muy baja y dé

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

sensación de poco avance, pero si luego salen acciones futuras a realizar, igual merece la pena).

P.E: *Si tuviéramos aquí a tu hijo y le preguntásemos qué haces que le ayuda a ser más obediente, ¿qué crees que diría?* (Podemos optar por añadir otras perspectivas y buscar ideas que pueda incorporar la madre para ser más efectiva a la hora de hacerse obedecer. Además, esta pregunta responsabiliza en parte a la persona participante de la situación, dándole algo de control al asociar cosas que puede hacer ella que ayuden a que le obedezca, sugiriendo una nueva interpretación de la situación que propicie su “no me obedece” por un “no me hago obedecer”, que ofrece una visión más circular de la dinámica relacional).

P.E: *Ya veo que estás muy harta. ¿Qué está evitando que tires la toalla?* (Podemos optar por usar preguntas de afrontamiento buscando fortalezas de la madre que podamos utilizar para revertir la situación).

Habría infinitas opciones para continuar la conversación, dependiendo de qué queremos conseguir. Si vemos que no nos da resultado el curso que hemos elegido podemos cambiarlo, lo importante es seguir haciendo alusión a lo que la persona participante nombra, sin perder el objetivo perseguido por ella.

Es muy importante **concretar, concretar y concretar** lo que la persona participante expresa que hace o que puede hacer para conseguir su futuro deseado. La intención es que la persona participante pueda describirse realizando una secuencia de acciones con imágenes tan vívidas y con tanto lujo de detalle que le sea más fácil realizarla cuando lo desee.

P.P: *Voy a dejarle más autonomía a mi hijo.*

P.E: *¿Qué va a ser la primera cosa que harás para dejarle más autonomía?*

P.P: *Pues voy a decirle que haga la cama él solo.*

P.E: *¿En qué momento se lo vas a decir?* (se seguiría preguntando sobre dónde, quién, cómo y qué le dirá).

Cuando las personas participantes nos van hablando de acciones que realizan para solventar sus problemas hay que **ampliar** estas descripciones. Para ello se puede ir preguntando en qué otros momentos también se dan, qué otras acciones y pensamientos realizan. En resumen, se pregunta: **“¿y qué más?”**. La

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

mayoría de las veces a las personas participantes no les cuesta contestar las primeras **acciones** pero si se insiste se puede lograr que profundicen sobre acciones que en un primer momento no habían pensando. Además de ampliar en relación a ideas, también es importante sondear en qué otros **contextos** se dan esas conductas, o mejoras de las que se ha hablado.

P.E: *¿Y qué más vas a hacer para dejarle más autonomía?*

P.P: *Pues también quiero que me ayude en cosas de casa.*

P.E: *¿En cuáles? (vamos pidiéndole que concrete...).*

P.E: *Hemos hablado de dejarle más autonomía en relación con las tareas de casa, ¿en qué otros aspectos/ámbitos le podrías dejar más autonomía?*

Durante la conversación ayudar a la persona participante a **poner en positivo lo que desea**. Es más efectivo que la persona participante pueda imaginarse haciendo lo que describe.

P.P: *Notaré que no estoy enfadada.*

P.E: *Y entonces si no estás enfadada ¿cómo estarás?*

P.E: *¿Y qué verán tus hijos cuando no estés enfadada? ¿Qué te verán haciendo/diciendo?*

P.E: *Si alguien te observara en esos momentos ¿qué cosas te vería hacer diferente? Si pudiéramos tener una grabadora en tu cerebro, ¿qué oíríamos que te dices a tí misma?*

Es importante **promover pequeños pasos** y evitar objetivos demasiado ambiciosos. La intención es que los objetivos o metas no sean vistos como demasiado costosos y provoquen miedo y evitación. Lo ideal es que la persona participante vea el paso que le propones hacer como algo totalmente realizable, que no le quepa ninguna duda que lo puede conseguir.

P.P: *Me gustaría aprobar todas las que me han quedado suspendidas.*

P.E: *¿Cuál sería la asignatura que crees que te costaría menos aprobar? ¿Qué pequeños cambios tendrías que hacer para conseguir aprobarla?*

P.P: *Lenguaje sería la que menos me costaría y tendría que estudiar todos los días 1 hora.*

P.E: *Uf, eso no sería un pequeño cambio. Eso sería un gran cambio. Yo estaba*

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

pensando en algo que no sea tan costoso, algo que tu veas que puedes hacer y que te cueste poco. ¿Cuánto tiempo de estudio podrías hacer con un pequeño esfuerzo todos los días?

Adecuarse al nivel de optimismo o pesimismo que tiene la persona participante. No hay que caer en la equivocación de intentar convencer a la persona de que la situación que vive es mejor o peor de lo que ella está describiendo.

P.P: *Es que estoy fatal, mi hijo ha sacado sólo cinco. Y mi hija este curso no podrá ir a colonias porque no ha conseguido plaza.*

P.E: *Sí, te había notado diferente hoy. Se pasa mal cuando las cosas no salen como esperabas.* (Ahora podríamos: seguir empatizando un poco más sobre su “estoy fatal” y seguir con preguntas de afrontamiento o ver si es capaz de valorar qué ha hecho su hijo para sacar un 5 (en vez de cuatro) y como cree que ella le ha ayudado a aprobar y qué pequeños cambios cree que se podrían hacer para mejorar las notas. También se podría usar una escala para ayudarle a matizar ese “estoy fatal”).

Usar preguntas de afrontamiento cuando la persona no sea capaz de ver ninguna mejora o aspecto positivo de su situación actual.

P.P: *No puedo más con esta situación. No hay ninguna mejora. Todo está fatal.*

P.E: *Vaya situación más dura que estás viviendo. ¿Qué te está ayudando a no rendirte? ¿Cómo estás consiguiendo que no vaya la situación a peor todavía?*

Preguntar por los efectos de las acciones ayuda a que la persona participante tome conciencia de la utilidad o no de lo que hace.

P.P: *Cuando este problema se haya arreglado dejaré de estar enfadada.*

P.E: *¿Qué efecto tendrá en ti no estar enfadada? ¿Qué será diferente? ¿Qué harás diferente al no estar enfadada?*

.....

P.P: *Yo quiero que mis padres no estén separados.*

P.E: *¿Y qué sería distinto si no estuvieran separados? ¿Y qué diferencia supondría esto para ti? ¿Qué harías distinto? ¿Qué harían ellos distinto? ¿Cómo afectaría a la familia que no estuvieran separados? ¿Quién sería el primero en notar que no están separados y por qué sería el primero en notar algo diferente? ...*

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

Usar las fortalezas, habilidades, conocimientos y valores que las personas reconocen que usa y tiene en algunos aspectos de su vida para exportarlas a otros contextos o aspectos o circunstancias y usarlas para enfrentar sus dificultades.

P.E: *¿Y qué aficiones tienes? (sondeamos una de sus aficiones, después de profundizar en una, se puede, al final de la conversación sobre esta habilidad, comenzar a analizar alguna otra)*

P.P: *Me gusta mucho jugar al Fornite.*

P.E: *¿Qué es lo que te gusta de jugar a Fornite?*

P.P: *Pues que me divierte, hablo con mis amigos del juego.*

P.E: *¿Qué dirían tus amigos si les preguntase qué es lo que más les divierte de hablar contigo sobre el Fornite?*

P.P: *Pues que soy muy gracioso, que se me ocurren cosas que a ellos no.*

P.E: *Y eso de ser gracioso y ocurren ¿en qué otras facetas de tu vida lo empleas además de en el Fornite?*

P.P: *Pues no sé, en clase también. En el patio también soy divertido y gracioso.*

P.E: *¿En tu familia quiénes se han dado cuenta de esa cualidad tuya? ¿En qué la notan?*

P.P: *Igual mi hermano es el que lo nota más. Porque a veces echamos unas risas juntos.*

P.E: *Imagínate que utilizaras esta habilidad tuya de ser gracioso y divertido para enfrentar este problema que te preocupa, ¿qué crees que aportaría diferente en esa situación? ¿Qué efecto tendría?*

P.P: *Igual me lo tomaría más tranquilo.*

P.E: *Ah, te lo tomarías más tranquilo. ¿Y cuál sería la primera señal de que ser gracioso y divertido te está ayudando?*

P.P: *No se... que igual no estoy tan enfadado cuando respondo.*

P.E: *¡Ah, qué bueno! ¿Y cómo te imaginas que responderías? ¿Y cómo/dónde/con quién se te ocurre que podrías empezar a utilizar esto de ser gracioso y divertido para mejorar esta situación que te agobia? ¿Cuál sería la primera pequeña acción que podrías hacer para empezar?*

Crear una conversación centrada en soluciones y útil

Usa la **imaginación** de la persona participante para que genere nuevas ideas.

P.E: *Ya llevamos mucho tiempo trabajando sobre cómo mejorar tus relaciones con tus amigos y has aprendido muchas cosas. Si tuviéramos una máquina del tiempo y pudieras volver al año pasado y darte algún consejo, ¿cuáles serían?*

.....

P.P: *Es que en cuanto me dice eso ya no me controlo y me vuelvo loco.*

P.E: *Imagínate que de repente descubres que puedes desconectar del cerebro las neuronas que se activan y te hacen volver loco. ¿Qué sería diferente si te controlarás y no te volvieras loco? ¿Qué harías diferente? ¿Qué pensaría la gente que te viera actuar así? ¿Cómo reaccionarían ante tu nuevo comportamiento?*

.....

P.P: *Pues no sé qué contestar...*

P.E: *Y si supieras qué contestar, ¿qué me dirías?*

Buscar éxitos en el pasado para rescatar acciones, conocimientos, valores y habilidades que le sirvieron en ese momento. Una forma de promover soluciones en la persona participante es sondear experiencias pasadas en las que superó dificultades para que vuelva a usar los conocimientos, habilidades, acciones que le fueron útiles en aquella ocasión.

P.E: *¿En qué otros momentos del pasado has tenido un problema parecido a este?*

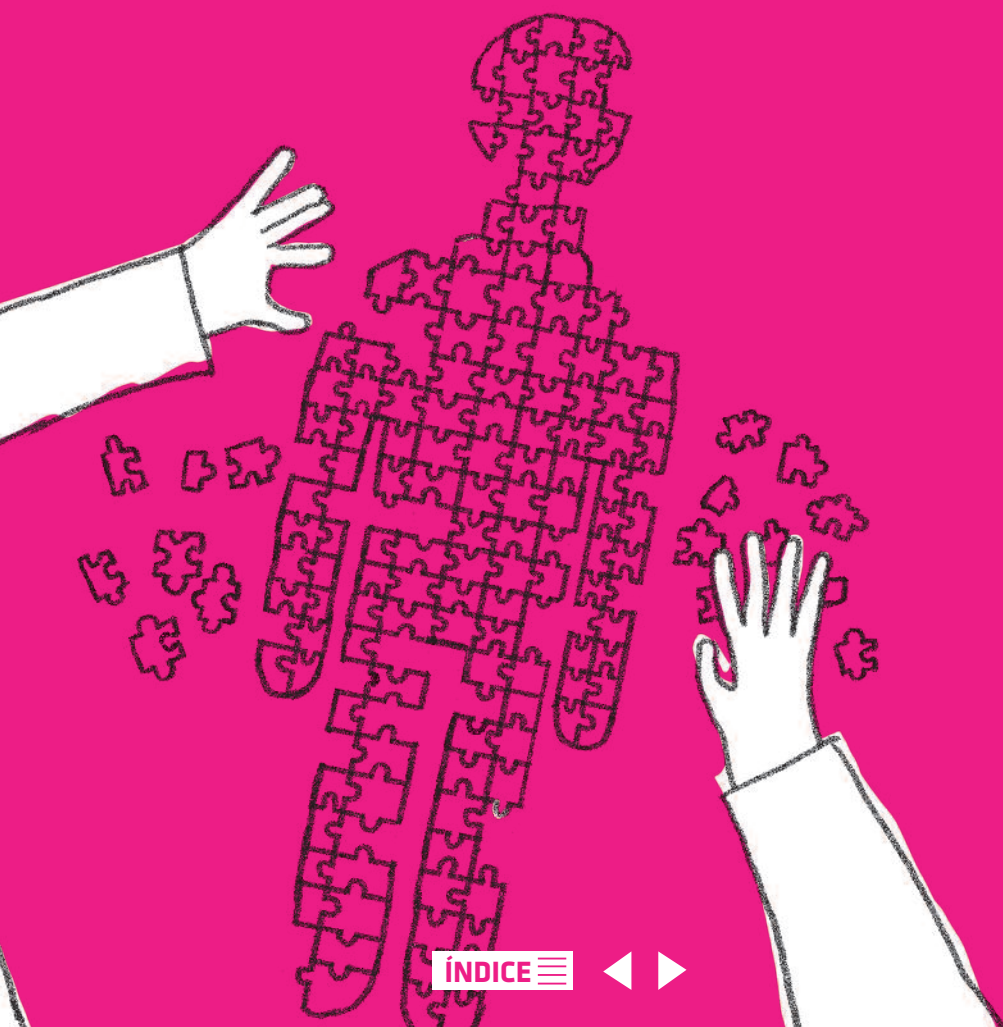
P.P: *Pues en el pasado curso al principio también suspendí dos asignaturas.*

P.E: *¿Qué hiciste en aquel momento que te ayudó a superarlo? (Seguir ampliando y asignando control).*

Al igual que es importante el comienzo de la intervención, también es vital **realizar un cierre** de la conversación. En este cierre, se agradece su participación en la conversación, se resume lo que se ha hablado, se puede preguntar qué le ha parecido más útil de la conversación que hemos tenido y se sondea posibles nuevas conversaciones.

P.E: *De todo lo que hemos hablado, ¿qué es lo que crees que te ha resultado más útil?*

¿Te gustaría aprovechar la primera sesión para crear un vínculo positivo y que, a la vez, te sirva para rebajar tensiones y comenzar a crear una relación de colaboración y confianza? En el siguiente apartado te damos ideas que te ayudarán a conseguirlo.



*El romper de una ola no
puede explicar todo el mar.*
Vladimir Nabokov

Fase social y de conocimiento

La fase social y de conocimiento es un momento que realizamos al principio de la relación educativa con las personas participantes y que aprovechamos para **conocerles al margen del problema**. Sondeamos sus ocupaciones (trabajo), intereses, sus aficiones, sus valores, su red social, las opiniones que tiene sobre las personas que le rodean y éstas sobre ella.

No es un mero trámite, con esta fase también se realiza intervención y posibilita el cambio. Al hablar de otras cuestiones al margen del problema y realzar los aspectos más lúdicos/ positivos/ capacitantes... **creamos otras narrativas diferentes que favorecen una visión más amplia de la realidad**, ayudando a la persona participante a estar más dispuesta a centrar su atención en excepciones, capacidades y futuros al margen del problema. Además, al introducir circularidad en su conducta, realizando preguntas en relación a qué provoca en los demás sus acciones/valores/ conocimientos/conductas, devolvemos a la persona participante parte del control sobre las situaciones que vive.

En definitiva, creamos conversación en relación con las cuestiones que nos hagan conocerles mejor y ponemos especial interés en **resaltar y preguntar sobre cuestiones que denoten valores, capacidades, éxitos, esfuerzos, conocimientos, habilidades**,... Con nuestra forma de preguntar también ampliamos mayor conocimiento en ellas mismas sobre sus propias capacidades y recursos.

Para qué lo hacemos:

- Para romper el hielo.
- Para empezar a crear una buena relación.

Fase social y de conocimiento

- Para transmitir que son más que el problema que traen.
- Para crear un clima emocional positivo.
- Para tener una visión global de las personas y de su entorno familiar y relacional.
- Para cambiar nuestra propia visión de la familia (casos con derivaciones saturadas de problemas).
- Para cambiar sus propias visiones como participantes (evitando que se vean como “problemas con patas”).
- Para ampliar la visión que tiene la persona participante sobre ella misma incluyendo otras miradas de personas que interactúan con ella.
- Para acceder a sus recursos a través de sus capacidades, aficiones, gustos, habilidades,...
- Para generar metáforas congruentes con su visión.
- Para hacernos una idea del contexto familiar y red social.
- Para encajar mejor futuras tareas.

Listado de posibles preguntas:

A continuación proponemos algunas preguntas que se pueden hacer. Es importante tener en cuenta que estas preguntas son meras activadoras de conversación. Es decir, no nos quedaremos con la primera respuesta, sino que aprovecharemos esa respuesta para ampliar lo que han comentado.

Sesión individual con personas adultas:

¿Con qué cosas disfrutas más?

¿Qué es lo que más valoras en tu vida? ¿Qué es lo más importante para ti? ¿Y qué más?

¿Cuáles son tus aficiones?

¿Qué cosas son las que más te gusta hacer?

Háblame de los momentos diarios en los que estás más a gusto.

Si preguntara a tu pareja/amigo/madre cuál es tu mejor cualidad, ¿qué crees que me diría?

Fase social y de conocimiento

¿De qué estás más orgullosa de tu vida?

¿Cuál suele ser lo que más envidian/valoran de ti tus amistades? Si les preguntásemos a tus compañeros/as de trabajo o a tu jefe, ¿qué me diría?

En tu familia, ¿qué es lo que más les gusta de ti?

¿A qué te dedicas? ¿Qué es lo que mejor se te da en tu trabajo?

¿Qué cosas te gusta hacer fuera de tu trabajo?

Cuando eras pequeña ¿qué querías ser de mayor?

Si tuvierais que hacer un escudo que recoja los valores de la familia, ¿cuáles serían?

¿Qué crees que admiran más de ti tus hijas? ¿Y tu pareja? ¿Y qué más?

Si les preguntase a tus hijos qué es lo que más admiran de ti, ¿qué crees que me dirían?

¿Qué valores crees que ha aprendido tu hija de ti?

¿Qué cosas valoras de tu familia? ¿Qué haces para mantenerlo? ¿Y qué más?

¿Y qué es lo que más valoras de tus amistades? ¿Qué haces para mantenerlo? ¿Y qué más?

Si les preguntase a tus amigos qué cosas les gusta de ti, ¿qué crees que me dirían?

Sesión individual con niños, niñas y adolescentes (NNA):

Si tu hermana quisiera “venderse” en e-bay, ¿cómo te anunciaría?

¿Qué se te da bien hacer?

¿Cuál es la cualidad tuya que más orgullosa te hace sentir?

¿Qué es lo que más le gusta de ti a tu madre /padre/...?

Si les preguntase a tus amistades/ hermanos/ padres/ madre ¿qué cualidades destacarían de ti?

¿Qué cualidad destacaría tu madre/padre/pareja/hermana... de ti?

¿Qué destacarías de tu madre/padre/hermano/a...? ¿Qué cosas te gustan de ella?

Fase social y de conocimiento

¿Qué “superpoder” / estrategia usas para combatir los problemas que a veces tienes? ¿Y qué otros usas?

¿Qué admiras más de tu madre/padre...?

Cuéntame, si le preguntara a “X” qué es lo que más le gusta de tenerte como hermana/o menor/mayor, ¿qué crees que me diría? ¿Quién más piensa como él/ella? ¿Crees que tus padres estarían de acuerdo con ella/él?

Si tuvierais que hacer un escudo que recoja los valores de la familia, ¿cuáles serían?

¿De qué cosas te sientes orgullosa en tu vida?

¿Qué es lo que valoras de tu familia? ¿Y de tus amigos?

Si le preguntase a tus profesores y profesoras ¿qué crees que me dirían que más valoran de ti? ¿Y si les preguntase a tus compañeros y compañeras de clase? ¿Qué crees que haces tú para que esas personas valoren eso de ti?

¿Cuál es la asignatura que mejor se te da? ¿Y la siguiente mejor? ¿Qué pones de ti para conseguir que se te de bien?

¿En qué eres bueno? ¿Qué es lo que mejor se te da hacer?

Sesión conjunta:

Se trataría de realizar las mismas preguntas o similares a las personas participantes que están en sesión conjunta, preguntándoles qué efecto ha tenido en ellas lo que las otras personas están diciendo. Sondeamos si hay cosas que les gustaría que supieran de ellas mismas las personas que están en la reunión (preguntándole qué cosas le gustaría contar a la otra parte que no haya dicho, por ejemplo, “*además de lo que ha dicho tu hermano ¿qué más cosas te gusta hacer?*”). El objetivo es que se creen conversaciones, conocimiento mutuo y comunicación en relación a temas que les unen, les divierten, les hace sentir capaces y les amplíe el punto de vista sobre su persona y sus acciones (intentamos que se vean a través de los ojos de sus familiares).

Preséntame a la persona de tu familia que tienes al lado, cuéntame qué le gusta hacer, en qué estudia/trabaja, qué cualidades tiene, que cosas le divierten, cuál es su momento del día preferido, quiénes son sus amigos, sus aficiones, qué quiere ser cuando sea mayor, etc.

Fase social y de conocimiento

Dime alguna de las cosas que más te gustan de tu padre / madre/ hijo / hija / hermano.

¿Sabías que tu padre / madre / hijo / hija / hermano valora estas cosas de ti? ¿qué te hace pensar/sentir esto que ha dicho?

Háblame de los valores que definen mejor a tu padre/madre/hijo/hija/hermano/a y cuáles compartes con ellos y ellas.

¿Cuáles son los momentos más agradables que compartís juntos? ¿Qué ponéis de vuestra parte para que se den? ¿Y qué más ponéis?

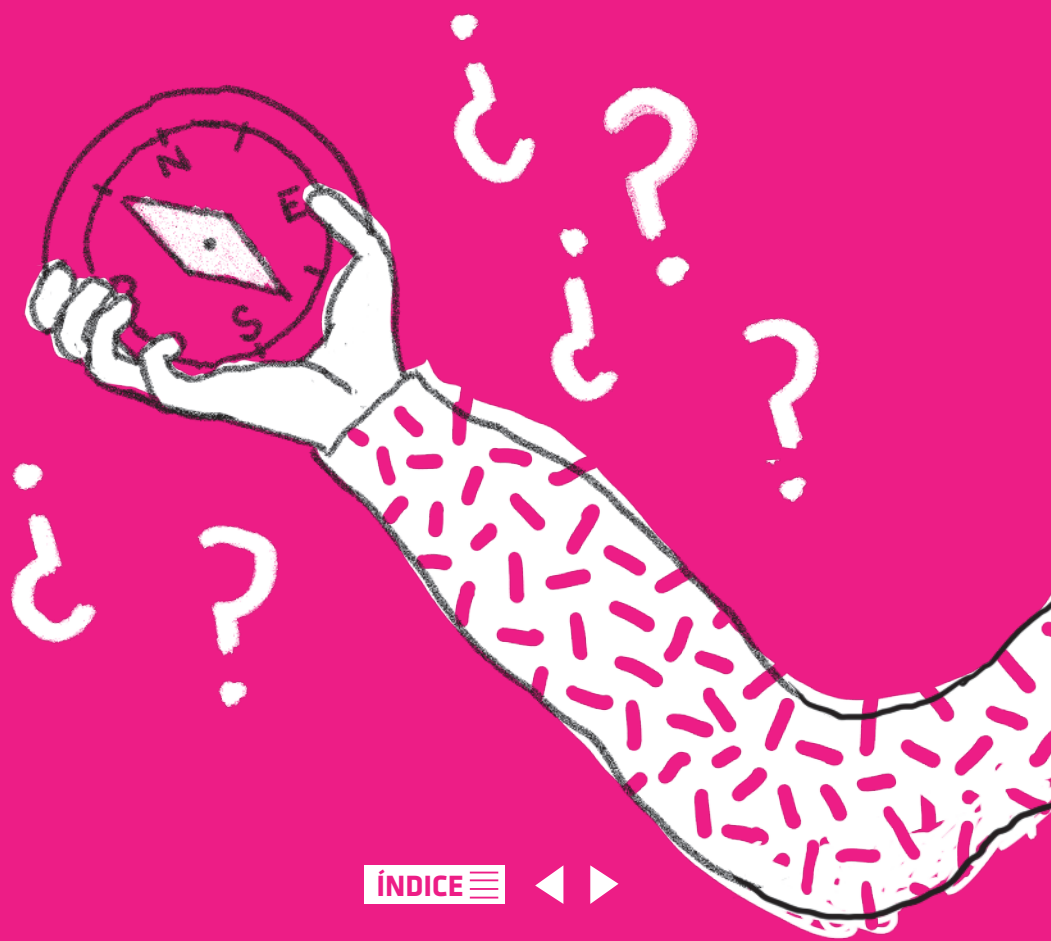
Si preguntásemos a alguien que os conoce mucho ¿en qué diría que os parecéis?

Habladme del momento más especial que hayáis vivido juntos.



¿
?
?
?

¿Tienes la sensación, en ocasiones, de no tener claridad en los objetivos que estás trabajando con la familia? ¿A veces sientes la intervención sin rumbo? En el siguiente apartado hablamos de cómo reducir esa sensación tan desagradable y recobrar el control de la intervención.



El cazador que persigue dos conejos a la vez se queda sin ninguno.

Proverbio ruso

Demanda

Para que la intervención que desarrollemos tenga sentido es importante aclarar lo que las personas participantes desean conseguir con la sesión o con la intervención en general.

Se trata, en un primer momento, de crear un acuerdo entre la familia y la persona educadora sobre lo que se va a trabajar. De esta forma, queda claro **hacia dónde hay que encaminar los esfuerzos de la intervención**. (*¿Qué es lo que os trae aquí? ¿En qué os podríamos ayudar? ¿Cómo creéis que os podría ayudar a conseguir vuestro objetivo?*)

Para fijar la demanda (lo que la familia quiere conseguir con la intervención) es importante **diferenciarla de la queja**. Ésta sería lo que la persona participante ve como problema: “*Me pasa...*”, “*me duele...*”, “*me molesta que yo/que él...*”, “*estoy harta de que mi hijo me insulte*”. Ante las quejas: empatizar: “*tiene que ser difícil convivir con eso*”, “*comprendo que es duro lo que estáis viviendo*” y preguntar: “*¿Y en qué te gustaría que eso cambiase?*” y, después podríamos preguntar: “*¿Y en qué te gustaría que yo te ayudara?*” (Insistimos preguntando para aclarar la demanda, no para ampliar datos sobre la queja. *¿Qué sería diferente si tu hijo no se comportase así? ¿Qué efecto tendría en ti si no ocurriera eso que tanto te disgusta? ¿Qué pasaría en la familia, en lo que hacéis, en lo que sentís, en lo que pensáis, si esas cosas que te preocupan no sucedieran? ¿En qué te gustaría que eso que me cuentas cambiara? ¿Qué te gustaría que fuera diferente?*). Si la intervención es familiar, hay que preguntar a todas las personas integrantes de la familia cuál es su demanda y **buscar un consenso** para encontrar una común o priorizar entre varias.

Demanda

El trabajo de la demanda es **un proceso** que ayuda a la familia **a clarificarse**, a aumentar su autoconocimiento, a sacar a la luz ambivalencias que en la propia conversación van aclarándose. Además, señalar, que la demanda no es un hecho monolítico e inflexible, puede ser cambiada a medida que se va trabajando sobre las cuestiones que en un primer momento pudieron parecer prioritarias y que luego pueden pasar a un segundo plano.

Tener la demanda clara es útil para:

- **Tener claro** cuál es la **dirección** y poder matizarla a medida que vamos avanzando en la intervención.

Esto que se te acaba de ocurrir hacer, ¿en qué medida ayudaría a conseguir el fin que tu pretendes?

- **Pedir feedback** a la familia durante las sesiones.

Esto que estamos trabajando, ¿crees que es útil para conseguir el objetivo que te has propuesto?

- Poder **señalarla y reconocerla** si se consigue. Felicitando a la familia por sus logros.

- Mantener una **dirección coherente** en la intervención sin sentir que cambiamos los objetivos a cada sesión en función de los problemas que ocurren cotidianamente.

- **Mantener la atención** de la familia en un **tema que desean**, evitando la dispersión y la sensación de caos y saturación de problemas.

¿Hablar de esto que me estás contando puede ayudarte a conseguir el objetivo que perseguimos o crees que sería más útil continuar con el tema de la semana pasada?

- **Buscar excepciones** que tengan **relevancia para conseguir la demanda**. Cuanto más realicen las conductas que hemos señalado como excepciones, más posibilidades hay de que la familia consiga éxito en lo que pretenden conseguir.

Querías mejorar el ambiente en casa, ¿crees que esta nueva conducta que estás realizando ayuda a tener más cerca ese objetivo?

Demanda

Características de una demanda que podemos atender (Beyebach, 2006)

Que entre en nuestra **competencia profesional**.

Sí: *Que aprenda a gestionar mejor la relación del centro escolar conmigo.*

No: *Que la persona educadora llame al centro escolar y les diga cómo tienen que hacer las cosas en relación a mí y a mi hijo.*

Que sea **alcanzable**.

Sí: *Que mejore nuestra relación familiar.*

No: *Que nunca discutamos ni nos enfademos en la familia.*

Que **no dependa exclusivamente de una tercera persona**.

Sí: *Que aprenda a hacerme respetar más por mi hijo. Quiero ayudar a mi hijo a ser más responsable.*

No: *Quiero que mi hijo me obedezca. Quiero que cambie mi hijo y sea más responsable.*

Que **utilice las palabras de las propias personas participantes**.

Sí: *Que haya buen rollo entre mi madre y yo.*

No: *Que aumenten las interacciones positivas en el binomio madre/hijo.*

Que plantee un tema **en positivo**.

Sí: *Quiero conseguir que la relación con mi hijo sea más agradable.*

No: *Quiero conseguir que en la relación con mi hijo no haya gritos.*

Que sea **compartido** por todos y todas las presentes.

Definir y concretar la demanda:

Aquí os dejamos un resumen que Mark Beyebach y Marga Herrero de Vega comparten en sus formaciones y que hemos ampliado con otras preguntas para ayudar a definir la demanda:

Demanda

**Si la persona
participante habla..**



**...la persona
educadora pregunta**

En términos de queja

Es que es un desordenado.

*Mis hijos se pasan todo el día
discutiendo.*

¿Cómo va a cambiar eso?

¿Cómo te gustaría que fuera?

*¿Qué te gustaría que hicieran en vez
de discutir?*

En negativo (dejar de)

*Quiero que dejen de pegarse, no
quiero seguir discutiendo con él todo
el día, quiero que no sea
desobediente.*

¿Qué es lo que hará en vez de ...?

*¿Qué le verás haciendo en vez de
pegar a su hermano? Cuando no
haga eso que te molesta, ¿qué hará?*

*¿Qué cosas te imaginas que hará
cuando deje de repetir esa conducta
que tanto os agobia?*

*¿Qué hará cuando deje de ser
desobediente? ¿En qué lo notarás?
¿Qué cosas hará diferente?*

En términos poco concretos

*Quiero que se porte bien, que sea
cariñoso.*

¿En qué va a notar que...?

*¿Cuál va a ser la primera cosa que
notarás cuando empiece a portarse
bien...?*

*¿Cómo notarías que tu hijo es más
cariñoso?*

*Dime las cosas que hará cuando sea
...*

*Si alguien mirara por la ventana y
viera a tu hijo siendo como tu deseas
¿qué cosas le vería haciendo?*

En términos individuales

Quiero que mi hija cambie.

*Tiene que asumir lo que hay
y dejarse de quejar.*

¿Cómo vas a reaccionar cuando ella...?

*¿Qué supones que le ayudaría a ella
que tú hicieras para que consiguiera
eso?*

Demanda

En términos individuales

¿Qué le ayuda oír/ver/ a tu hija cuando está tan intratable?

¿Qué sueles hacer para ayudarle a salir de ese estado?

Si se agota un tema

¿Qué más va a cambiar?

¿En qué otros contextos se notará esto?

Además de todo lo que me has dicho, ¿qué otras cosas piensas/imaginas que van a cambiar?

¿Qué más? ¿Y qué más?

No sólo es importante definir la demanda, sino también **concretarla en hechos observables** para que la familia tenga indicadores de consecución y además, les sirva como ideas a realizar durante el proceso.

Posibles preguntas que podemos realizar:

¿Cómo sabréis que ya no necesitáis venir aquí?

Si yo viera un vídeo de cómo serían vuestras relaciones entre los miembros de vuestra familia, dentro de 1,2,3 ... semanas, ¿qué vería en ese vídeo?

Si viéramos en mi bola mágica lo que sucederá dentro de un mes cuando el problema esté resuelto... ¿Qué diferencias observaríamos?

Si nos viéramos dentro de una semana y tú me dijeras “vamos bien” ¿Qué me dirás que ha cambiado? ¿Qué será diferente?

Cuando se cumpla este deseo que tienes, ¿qué se verá en tu casa diferente en vuestra relación y conductas? ¿Qué cosas estarán ocurriendo diferentes en tu casa? ¿Y qué efecto tendrán estos cambios en cada uno/a de vosotros/as?

¿Qué diferencia representaría esto para ti? ¿En qué lo notarías? ¿Y tu familia?

Demanda

Tened en cuenta que durante el proceso para realizar una demanda útil y efectiva es conveniente utilizar preguntas centradas en los siguientes aspectos:

- Preguntas sobre el **futuro deseado**, lo que quieren conseguir, la meta.
- Preguntas que se centren en **concretar** (dónde, cuándo, qué, quién, con quién, cómo) y **ampliar** acciones o fragmentos de ese futuro deseado que ya se están dando.
- Preguntas que resalten o delimiten qué aspectos de los descritos están total o parcialmente bajo el control de la persona participante (**atribuir control**).
- Preguntas sobre el **efecto** que tendrá la consecución de este futuro deseado (esta meta, este objetivo) cuando se consiga tanto en la persona participante como en las personas que le rodean.

Recordad que en ocasiones las familias o las personas participantes no vienen con una demanda clara o directamente vienen sin ganas de cambiar nada. Tenemos que dedicar la energía a trabajar la necesidad de cambio en la familia/persona.

Algunas situaciones con las que nos podemos encontrar durante la elaboración de la demanda:

● Alguien que expresa demandas pero ninguna responsabilidad propia ante la solución.

En el transcurso de la sesión la persona educadora y la persona participante **JUNTAS** identifican un objetivo para la intervención pero no han podido identificar los pasos concretos que la persona participante necesita dar para producir una solución. Son capaces de describir el objetivo con todo lujo de detalles pero **no llegan a visualizarse como parte de la solución**. Y, a menudo, piensan que la solución es que **otra persona cambie**. En este tipo de situación, la persona educadora explorará el problema e intentará, con sus preguntas, que la persona participante amplíe su perspectiva para que se vea parte de la solución y tenga sensación y capacidad de control, y por tanto, de responsabilidad también.

¿Qué te parece que hay de diferente en esas contadas ocasiones en las que tu hijo se porta bien?

Demanda

Esos días que vuestra hija se porta mejor, ¿qué creéis que diría ella que hacéis diferente?

● Alguien que viene obligada y enfadada y no quiere participar.

Ante estas personas que vienen enfadadas porque no creen que tengan que estar en el recurso es bueno **empatizar con su enfado** y hacer preguntas para aclarar el por qué cree que ha sido derivada. La idea con estas personas sería no convencerlas de que tienen un problema, sino **ofrecernos como ayuda** para que nuestra intervención esté encaminada a ayudarles a **“quitarse de encima” la presión** del recurso o persona derivante.

¿Por qué crees tú que la persona que te envió piensa que necesitas esta intervención?... ¿De 1 al 10, cuánto de ajustado a la realidad es lo que dice?

¿Qué tendría que pasar en nuestras sesiones para que la persona que te envió se convenza de que ya no necesitas venir aquí?

¿Por qué crees tú que a “la persona derivante” se le ha ocurrido la idea de que necesitabas intervención educativa? ¿Qué necesitaría ver esa persona diferente para que deje de pensar eso?

¿Qué piensas que debería suceder en la intervención para que “la persona derivante” se convenza de que ya no necesitas venir más por aquí?

¿Qué podrías hacer para demostrarle a “la persona derivante” que se equivoca con respecto a tu comportamiento en la escuela?

¿Cuál de tus futuras conductas impresionarán más a “la persona derivante”? ¿Cuál le sorprenderá más a “la persona derivante” que hagas?

● Alguien que no ve ningún problema.

Se trata de una posición donde la persona educadora y la persona participante no han identificado juntas un objetivo sobre el cual trabajar. Suele ser que el caso viene derivado por otro recurso o familiar (Escuela, Servicio Social de Base,...). La persona participante suele negar tener un problema y simplemente señala que **ha venido porque le han mandado**.

En estos casos es importante valorar que haya venido. La intención con esa persona sería trabajar con alguna necesidad de cambio que ella vea en ese momento. Hay que trabajar con el punto de vista de la persona participante (**no convencerla** de que está equivocada sino realizar preguntas que amplíen y

Demanda

aclaren su punto de vista). Aceptar lo que dice la persona participante, en vez de cuestionarla, es la diferencia que puede convertir una persona desmotivada en una persona colaboradora.

La conversación tiene que ir dirigida a detectar ambivalencias, a desmontar posibles miedos ante el cambio y buscar motivaciones para el cambio (reflexionar sobre lo que su situación actual le impide realizar/conseguir/lograr y los efectos positivos que tendría su cambio).

Las preguntas del apartado anterior pueden ayudar a trabajar la demanda en esta situación.

● Una demanda poco realista o imposible de conseguir.

En ocasiones algunas personas participantes expresan una demanda difícil o imposible de conseguir (*Quisiera que me ayudaras a saber por qué mi hijo se porta así; Quisiera que mi abuelo estuviera vivo; Quiero que mi madre y mi padre vuelvan a estar juntos y dejen de estar divorciados...*). En estas situaciones, la forma de que nuestra intervención sea útil, sería centrar la conversación en los efectos que tendría conseguir ese objetivo en ellas y en las personas que le rodean. Lo que se busca es que a través de sondear sobre los efectos se reflexione sobre de qué otras formas se pueden conseguir esos efectos sin necesidad de conseguir el objetivo final.

¿Qué pasaría si tú supieras el porqué tu hijo se porta así? ¿Qué sería diferente en tu comportamiento hacia él? ¿Qué notarías en ti diferente tu hijo? ¿Qué sería diferente en él? ¿En qué ámbitos se notarías el cambio?

¿Qué sería diferente para ti si tu abuelo estuviera vivo? ¿Qué harías diferente? ¿Qué pensarías diferente si estuviera contigo? ¿En tu familia qué se notarías diferente? ¿En qué otros ámbitos habría un cambio?

¿Qué diferencia representaría para ti que tus padres estuvieran de nuevo juntos? ¿Qué sería diferente en ti, qué cosas diferentes pensarías, harías, dirías? ¿Qué harían ellos diferente y qué efecto tendría eso en ti? ¿Qué notarías tu familia en ti diferente? ¿Qué cambios se darían en tu familia al estar tus padres juntos? ¿En qué otros ámbitos de tu vida se notarías los efectos de esta situación?

Una vez detectadas las diferencias que tendría la consecución de sus deseos, habría que sondear en qué le va a ayudar.

Y conseguir eso ¿en qué te va a ayudar?

Demanda

● La persona participante contesta “no sé”.

Es común, sobre todo con adolescentes, encontrarse con muchos “no sé”. En estas situaciones hay que pensar en que el significado de los “no sé” pueden ser múltiples y, en ocasiones, no tienen nada que ver con desconocer la respuesta. Pueden ser debidos a que:

No lo habían pensado nunca y necesitaran un tiempo para pensarlo. Por tanto, simplemente hay que dejarles tiempo, tranquilizarles y decirles que se tomen su tiempo. Lo que hay que evitar es hacer otra pregunta inmediatamente.

Normal que no lo sepas, es una pregunta difícil, tómate el tiempo necesario para buscar tu respuesta. Te agradezco que no contestes a la ligera.

Puede pensar que lo que contestaría no es pertinente o no se adecuía con lo esperado por la persona educadora. Por eso es importante que pensemos que todas las respuestas son válidas y que todas son expresión de necesidades o deseos.

Y si le preguntásemos a tu madre, ¿qué crees que contestaría?, ¿y tu padre?, ¿y tus amigos? Y de todo lo que han dicho, ¿quién es la persona que más coincide en lo que tu piensas?, ¿cuál sería el porcentaje de acierto de cada persona?

Puede no querer contestar por miedo a que si expresa un deseo o una demanda, se le “obligue” a conseguirla. En ocasiones, existe ambivalencia ante lo que se desea. Por tanto, cuando vean que nuestra intervención se adecuía a su ritmo y a sus motivaciones puede que esos “no sé” vayan disminuyendo.

Y si lo supieras, ¿qué dirías?

● Alguien que realiza una demanda que nos parece insignificante en comparación con otros problemas que motivaron la derivación.

Lo importante es empezar por algo que sea significativo para la persona. A medida que se va consiguiendo pequeñas metas que ella se ha marcado, irá teniendo mayor confianza para enfrentar mayores retos. A su vez, es importante tener en cuenta que conseguir pequeños cambios en unos ámbitos influye en otros ámbitos (efecto onda).



PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

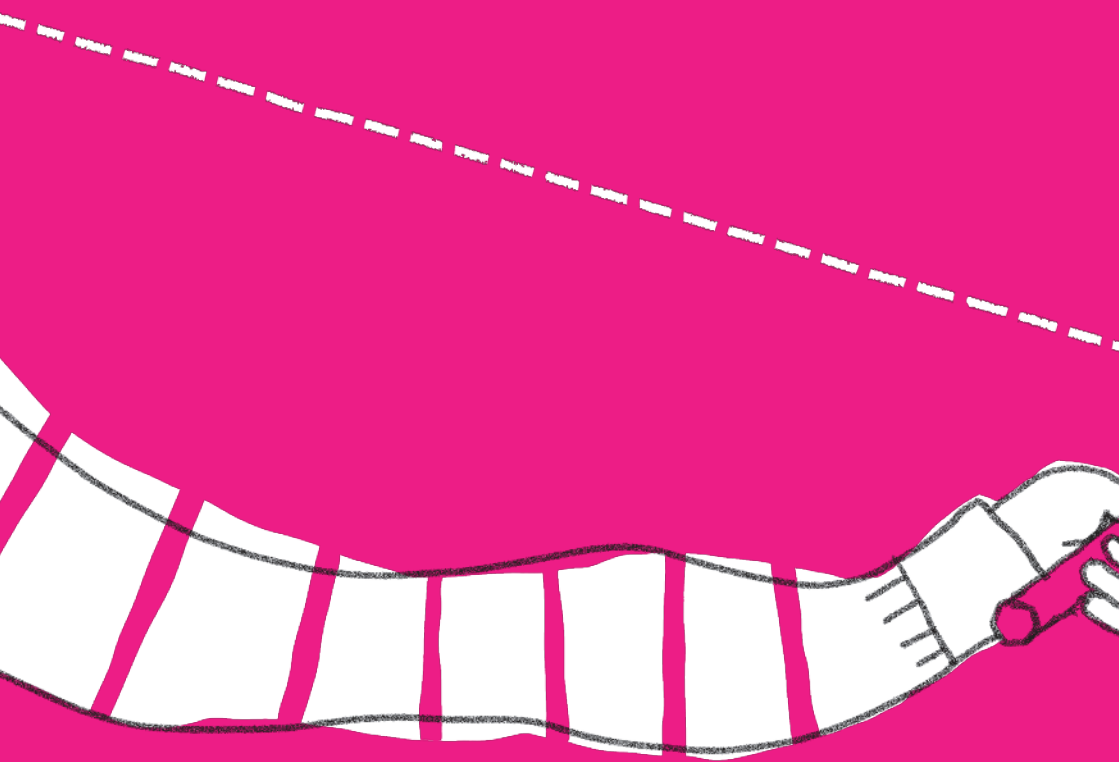
Ayala, J. [Jorge Ayala]. (27 de octubre de 2016). *Webinar: Una dirección para el trabajo en situaciones de visita involuntaria* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/ZIOloPyE4zg>

Berg, I.K. y Miller, S.D. (1996). Capítulo 2: Cómo crear relaciones de cooperación entre paciente y terapeuta. Capítulo 3: Objetivos del tratamiento “bien pensados”. Capítulo 4: Negociar y cooperar: los objetivos y la relación entre paciente y terapeuta. En *Trabajando con el problema del alcohol. Orientaciones y sugerencias para la terapia breve de familia*. Barcelona: Gedisa

Beyebach, M. (2006). Capítulo 6: Un contrato claro facilita la terapia: negocia cuidadosamente el proyecto de trabajo. En *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder

Lipchick, E. (2004). El proceso de aclaración de las metas. En *Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica. El trabajo con las emociones y la relación terapéutica*. (pp. 126-152) Buenos Aires – Madrid: Amorrortu.

Selekman, M. (2012). Cocrear un clima terapéutico para el cambio. En *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas*. (pp. 55-86). Barcelona: Gedisa



¿De qué forma podemos ayudar a las familias a sentirse capaces y motivadas para enfrentar sus problemas por ellas mismas?
¿Cómo conseguimos que se sientan responsables de sus cambios? En el siguiente apartado te lo explicamos.



Las personas se persuaden mejor por las razones que ellas mismas descubren, que por aquellas que provienen de la mirada de otras personas.

Blas Pascal

Trabajando con excepciones

Las excepciones al problema las buscamos durante toda la intervención porque la base de nuestro trabajo es poner el foco en **los momentos** en los que **el problema** que preocupa a la familia, pudiéndose dar (en condiciones en las que en otras ocasiones sí se da la conducta problema y lo esperable es que se diera), **no se da o aparece en menor intensidad** o menor cantidad de veces. Por ello, siempre hay que hablar de ellas, por ejemplo, cuando proyectamos al futuro (en este caso buscamos cuándo se dan momentos en el presente de partes del futuro deseado), en las escalas, en las recaídas (al buscar las diferencias de veces anteriores en las que la recaída fue peor), etc.

Las excepciones no solo existen, sino que también se construyen. Por ejemplo, podemos encontrar que la persona participante nos dé una respuesta, que incluya una excepción al problema, con una mentira. En ese caso, lo que hacemos es no confrontamos la mentira (aunque sepamos a ciencia cierta que no es verdad) y utilizamos sus palabras para generar alternativas al problema (excepciones) ampliando y asignando control a lo que nos va relatando. Lo que buscamos es funcionalidad no veracidad.

Se trata de buscar:

- Ocasiones en las que aparecen conductas alternativas a la conducta problema.
- Ocasiones en las que se espera el problema, y no se da.
- Ocasiones en que el problema se da con menor intensidad de lo que se esperaba.
- Ocasiones en que la conducta problema termina antes.

Trabajando con excepciones

Para qué se realiza (Beyebach, 2006):

- Para que las familias vean que existen también áreas en su vida que funcionan bien.
- Para crear narrativas al margen del problema, focalizando la conversación en capacidades, conocimientos y recursos propios de la familia.
- Refuerza la competencia de las propias familias, ya que son mejoras que han logrado por ellas mismas.
- El objetivo último es identificar excepciones al problema y cómo las personas participantes consiguieron generar las mejoras y construir una auténtica receta para continuar realizando esos cambios.

Cómo lo hacemos:

Se propone una secuencia que puede variar y en ocasiones uno de los pasos se mezcla con otros. Lo importante es recabar esta información durante la conversación. La secuencia propuesta la hemos extraído del libro *24 ideas para un psicoterapia breve*, escrito por Mark Beyebach (en la bibliografía del final del capítulo está la referencia completa).

1. Preguntando por los cambios de forma presuposicional.

¿Qué ha ido un poco mejor desde la última vez que nos vimos?

¿Qué cosas distintas estáis haciendo para que no se dé el problema?

¿En qué momentos se da menos esa conducta que te preocupa?

Me gustaría que me dijeras qué ocurre en esos momentos que me has señalado que no se presenta el problema, que la situación está mejor,...

2. “Marcamos” los cambios. Tratar de que la mejoría no pase inadvertida, que suponga una “**diferencia que marque una diferencia**” para las personas participantes.

¿Qué fue diferente en ese momento que vuestro hijo se comportó más responsable?

3. Contrastar la relevancia de esa conducta. Preguntamos si esa conducta creen que tiene relación con el fin que queremos conseguir. Si contestan que

Trabajando con excepciones

sí, seguimos con esa excepción, si dicen que no, buscamos otra que para los componentes de la familia tenga más sentido.

¿Creéis que si se diera más esa conducta estaríais más cerca de vuestro objetivo/vuestra situación deseada?

Si conservaras estas acciones/cosas/habilidades que hemos estado hablando, ¿podríamos pensar que sigues en la dirección de conseguir lo que estas deseando?

4. Ampliar: Trataremos de construir una **película**. Intentaremos conseguir una descripción en términos conductuales, concretos, en positivo e interaccionales. Sería ir haciendo preguntas del tipo:

¿Qué hizo?, ¿Cuándo?, ¿Cómo?, ¿Con quién?

¿Qué fue diferente en ese momento?

¿Qué otras personas están notando esa diferencia?

¿Qué ven esas personas diferente en ti?

¿Y qué hacen diferente estas personas contigo? ¿y qué efecto tiene eso en ti?

Si una cámara os hubiese estado grabando en ese momento cuéntame que se vería.

Si le preguntase a tu hija qué hicisteis para que ella, esta vez, no respondiera agresivamente, ¿qué crees que me diría?

5. Atribuir control: Identificar con la familia qué cosas hicieron para que la excepción tuviera lugar. Es importante que las propias personas lleguen a la conclusión por sí mismas de lo que hicieron.

¿Qué te ayudó a actuar de forma diferente?

¿Qué dirías que pusiste de tu parte?

¿Qué dirías que hiciste diferente para...?

¿Qué cualidades/conocimientos/valores tuyos te ayudaron?

¿Qué dirías de una persona que actuó como tú?

¿Qué te hace pensar de ti al haber sido capaz de controlarte en esa situación?

¿Cómo lo conseguiste?

Trabajando con excepciones

¿Cómo estás consiguiendo pensar diferente?

¿Qué pasó para que decidieseis volver a hablaros?

¿Cómo se os ocurrió que era una buena idea hacer eso?

¿Cómo lo hiciste?

¿Cómo te las arreglaste para resistir la tentación de volver a pegarle a ese niño que te insultó?

¿Qué fue lo que te ayudó a...?

¿Qué te ayudó a resistir la tentación de dejar los deberes para después de la película?

¿Qué te ayudó a mantenerte firme con tus hijos?

¿Cómo te ayudaron tu padre y tu madre? ¿qué vieron en tí para querer ayudarte? ¿Cómo estás aprovechando esta ayuda? ¿Qué hiciste tú para facilitarles que te ayudarán?

¿Cómo se te ocurrió esa idea?

¿Cómo te las arreglaste para dar un paso tan importante?

¿Qué piensas de ti mismo al decidirte a hacer tal cosa?

¿Qué te dijiste a ti misma cuando tomaste esa decisión?

¿Hasta qué punto la imagen de ti mismo ha cambiado desde que tomaste esta decisión?

Cuando la persona participante atribuye a otras personas el control en exclusiva, le podemos preguntar:

¿Qué vio esa persona en ti para querer ayudarte?

¿Qué hiciste tú para aprovechar esa ayuda que te brindó?

6. ¿Y qué más?: Seguir preguntando sobre qué más avances han notado y en qué otros contextos. Hacer estas preguntas después de que la mejoría anterior haya sido marcada y ampliada.

¿Qué más cosas han ido bien?

¿En qué otras ocasiones se ha producido una situación relajada?

Trabajando con excepciones

¿En qué otros momentos apreciáis mejoras?

¿En qué otros contextos también habéis observado alguna mejora?

7. Fomentar que sigan realizando la excepción al problema y que la realicen con más frecuencia. La intención es transmitir que puedan seguir realizando estos pequeños cambios para acercarse más al objetivo final.

¿Cómo vas a mantener la continuidad de todo esto?

¿Qué será clave para mantener lo que está sucediendo?

¿Cómo sospechas que lograrás mantener todo esto?

¿Cómo otras personas notarán que mantienes esto?

¿Qué podrías hacer para que esto se presentara con más frecuencia?

¿Qué te ayudaría que hicieran papá, mamá y tu hermana para que esto siga sucediendo? ¿Y cómo podrías ayudarles tú?

¿Qué tendría que pasar para que esto siga sucediendo?

¿Y si la persona no es capaz de identificar ninguna excepción?

● Testeamos:

> Que no estemos siendo más optimistas que la persona participante.

> Que estemos pidiéndole que se fije en **cambios minúsculos**.

¿Cuándo estuviste 5 minutos estudiando?

¿Qué cosas han ido un poco menos peor?

¿Cuándo fue la última vez que tu recuerdes que estuviste un ratito un poco mejor?

● Si aún preguntándole por cambios muy pequeños no es capaz de identificar ninguna excepción, realizamos: **Preguntas de afrontamiento**.

¿Qué te está ayudando a soportar esta situación tan dura?

¿Qué estás haciendo para evitar que vaya aún peor?

¿Qué cosas estáis haciendo para que esta situación no vaya a peor?

¿Qué te mantiene todavía con ganas de querer cambiar?

Trabajando con excepcio-

Cuestiones a tener en cuenta para trabajar las excepciones

- Preguntar por las mejoras. Preguntamos por **mínimos cambios**.
- Mostrar **curiosidad**.
- Tener en cuenta la actitud de la persona. Su visión y postura. **No mostrarnos más optimistas que ellos o ellas**.
- **Señalar** la situación excepcional (¡WOW!, ¡Vaya!, ¡Qué bueno!).
- **Ampliar**. Es muy importante visualizar como si de una película se tratara. (preguntar qué, cómo, dónde, cuándo, con quién,...).
- **Ayudarles a positivar** sus respuestas. (Lo que sí hace la persona). Por ejemplo: si contesta que ya no se pega con sus compañeros en clase, le preguntamos qué hace en vez de pegar.

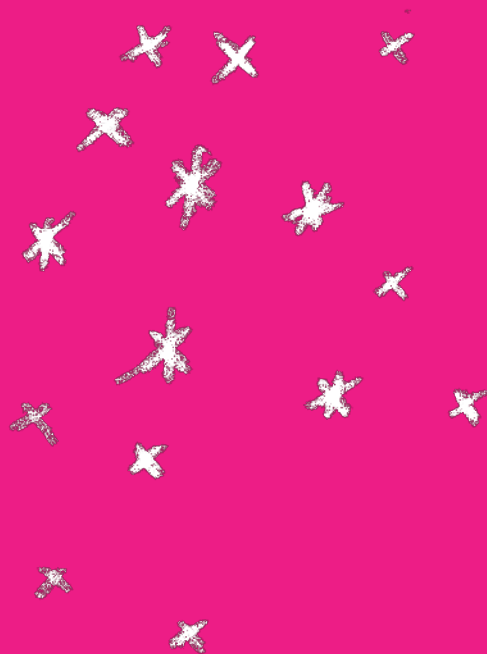


PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

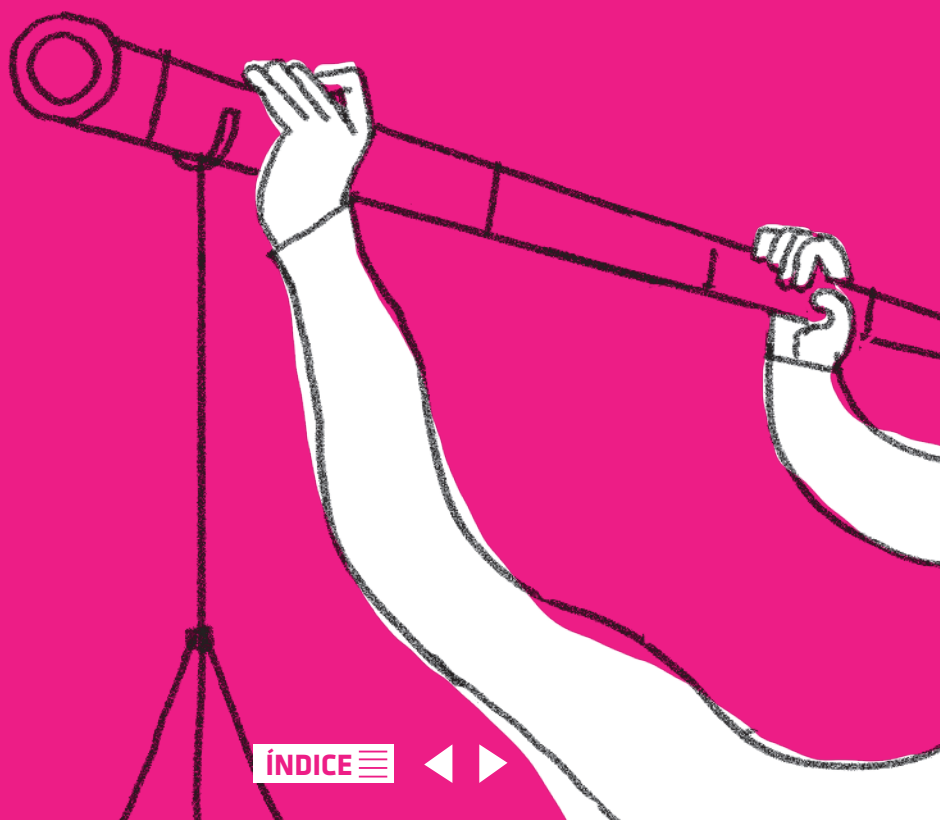
Beyebach, M. (2006). Capítulo 9: A lo mejor la terapia ya está terminando antes de empezar: los cambios pre-tratamiento. En *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder

Herrero de Vega M. y Beyebach, M. (2018). 5.3. Excepciones y cambios pre-tratamiento. En *Intervención Escolar Centrada en Soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (pp. 107-113). Barcelona: Herder

Metcalf, L. (2019). ¿Y la próxima sesión? En *Terapia Narrativa Centrada en Soluciones*. (pp. 89-95). Bilbao: Desclée De Brouwer.



¿Cómo infundir esperanza en una familia saturada de problemas? ¿Cómo elaborar una demanda sin que los problemas que trae la familia desmotiven y crispen el ambiente? En el siguiente apartado te daremos ideas para que lo consigas.



La mejor forma de predecir el futuro es construirlo.

Alan Kay

Proyección al futuro

La proyección al futuro es una forma de trasladar a la familia, o persona participante, a un momento donde el problema no existe, para darle esperanza, para hablar con ella **al margen del problema**, para sondear otras posibles situaciones diferentes a las que vive actualmente. El relato que construya no tiene por qué ser algo que se DEBA dar en un futuro; es una forma de especular, de crear diferentes escenarios libres del problema para que la familia o la persona participante imagine cómo se comportaría, qué efectos tendría en ella y en los que le rodean, qué diferentes conductas realizaría ella o las personas de alrededor,... En definitiva, sería crear un **futuro deseado** donde se describen muchos detalles para poderlo imaginar muy bien, verse en él y poder repetir, en su vida actual, algunas de las conductas descritas. También se especula sobre los efectos que tendrían estas nuevas conductas en ella misma y en las personas que le rodean, sondeando si esos efectos serían los que la persona participante busca conseguir.

Desde el enfoque centrado en soluciones y, muy especialmente, mientras trabajamos proyecciones al futuro, es muy importante hacer un gran esfuerzo en enriquecer con más puntos de vista y mayor información las descripciones e ideas que nos proporcionan. Para ello siempre debemos mostrar una gran curiosidad y hacer múltiples preguntas al respecto. Para ampliar esta información recomendamos leer el capítulo “¿Y qué más?” del presente documento.

Para qué nos puede servir la proyección al futuro:

- Para **concretar la demanda y objetivos deseados** por la persona participante (el futuro deseado).

> *Piensa que llegamos al final de la intervención, ¿qué te gustaría que ocurriese durante el tiempo que hayamos estado juntos? ¿Qué esperas de esto? ¿Qué será diferente en tu vida, para pensar que ha merecido la pena venir? ¿Qué es-*

Proyección al fu-

tarás haciendo diferente cuando hayamos acabado este proceso y hayas resuelto tus problemas? ¿Qué efecto tendrá en ti el saber que has resuelto tus problemas? ¿Qué te verán haciendo diferente las personas que te conocen? (sondear en diferentes ámbitos).

- Para **trabajar al margen del problema** en cualquier momento. Ante una persona participante muy centrada en la queja y en el problema podemos trabajar con ella especulando cómo le gustaría que fuera la situación.

Veo que estás muy harta del comportamiento que está teniendo tu hijo, imagínate que la próxima vez que tu hijo esté contigo actuaría de una forma que a ti te pareciera mucho más adaptativa/agradable, ¿qué sería la primera cosa que te haría pensar que tu hijo está haciendo las cosas diferentes?, ¿y qué más? ¿Qué efecto tendría en ti verle hacerlo y cómo reaccionarías ante sus nuevas conductas?, ¿y esto, qué efecto tendría en él?...

- Para **trabajar demandas concretas** que salen durante la intervención (por ejemplo, tratar un tema concreto en una sesión única).

Me comentas que te gustaría en esta sesión trabajar en descubrir por qué tu hija se comporta de esa manera. ¿Qué será diferente en ti cuando lo descubras? ¿Qué cosas harás/pensarás diferente cuando ya lo sepas? ¿Qué será diferente en tu hija y en el resto de tu familia cuando ya lo sepas? ¿Qué cosas diferentes haréis juntas o de qué forma diferente piensas que será vuestra relación?

- Para ayudar a que la familia **genere sus propias soluciones**.

¿Qué pasaría si...?

Imagina que la próxima vez que te pase esto que te preocupa, tú actúas de forma que seas “tu mejor versión”, ¿qué sería diferente? ¿Qué notarán diferente en lo que haces las personas que te rodean? ¿Qué efecto tendrá en ti haber actuado de esa forma? ¿Qué pensarán de ti las personas que te rodean al verte actuar así?

Pautas importantes a tener en cuenta:

- Tenemos que **aceptar cualquier futuro** que nos propongan.

Persona participante: *Que mis padres volvieran a estar juntos y no divorciados.*

Persona educadora: *¿Qué diferencia representaría eso para ti? ¿Qué sería diferente en ti, qué cosas diferentes pensarías, harías, dirías? ¿Qué harán ellos dife-*

Proyección al futuro

rente y qué efecto tendría eso en ti? ¿Qué notará tu familia en ti diferente? ¿Qué cambios se darían en tu familia al estar tus padres juntos? ¿En qué otros ámbitos de tu vida se notará los efectos de esta situación? ¿Y todo esto en qué te ayudará?

- Si el futuro elegido creemos que no es beneficioso para la persona o para su familia, haremos mayor hincapié en **preguntas que le hagan reflexionar sobre los efectos que produce en las personas** que le rodean y en él.

Persona participante: *Estaría todo el rato fumado.*

Persona educadora: *Al estar fumado todo el día, ¿qué efecto tendría eso en la relación con tus padres? ¿Cómo te ves estando en clase totalmente fumado? ¿Qué pensarían tus compañeros de ti? ¿Y tus padres? ¿Cómo crees que sería tu rendimiento escolar?*

- Si es muy ambicioso podemos detallar o concretar con la persona participante qué **momentos intermedios** habría hasta conseguir ese deseo tan ambicioso.

Persona participante: *Sería bombero.*

Persona educadora: *¿Qué cambios o qué acciones te ves haciendo, desde ahora, para tener más cerca ser bombero? ¿Qué te imaginas haciendo durante este mes que te acerca, aunque sea mínimamente, a estar en el camión de bomberos?*

- Las imágenes que se describen en la proyección al futuro han de ser **en positivo**. Es decir, cosas que se harían, que sucederían (no hablamos de lo que se quiere evitar).

Persona participante: *Si el problema desapareciese, estaría sin llorar.*

Persona educadora: *Entonces, ¿qué estarías haciendo en lugar de llorar?*

Persona participante: *Estaría más alegre.*

- La narración ha de formar un proceso secuencial. Estamos **creando una historia**. Se amplía lo que nos cuentan hasta poder verlo como una película. Mostrando una gran curiosidad, preguntamos:

¿Qué estarías haciendo estando más alegre?

¿Quién se daría cuenta en primer lugar?

¿Qué harían ellos/as al verte hacer eso?

Proyección al fu-

¿Qué diferencia representaría eso para ti?

¿Qué efecto tendría eso en ti? ¿Y en las personas que te rodean?

¿Quién, con quién, dónde, cuándo, qué?

● Cuanto **más próximo** es el futuro **más útil**. Intentar crear proyecciones no muy lejanas en el tiempo.

● Cuanto **más concretas** son las cuestiones señaladas **más** posibilidad de que sean **útiles y replicables** para las personas participantes. En términos conductuales, positivos e interaccionales.

Concretamente, ¿qué estaría pasando?, ¿qué estarías haciendo tú?, ¿y tu familia?, ¿en qué lo notarían?, ¿cómo se darían cuenta?

● Que lo que suceda esté, en su gran mayoría, **bajo el control de la persona**. Durante la descripción hay que hacer referencia a cómo la acción de la historia comienza o es mantenida por el control de la persona.

¿Qué imaginas que estarías haciendo para que eso ocurra?

¿Cómo aprovecharías esa actitud de mayor confianza que te mostraría tu madre?

¿Qué sería diferente en ti si tuvieras todo ese dinero?

¿Qué cosas diferentes harías? ¿Cómo aprovecharías ese dinero?

¿Qué diferencia representaría eso en ti?

● Que sea **descrito con el lenguaje de la persona**. No traducimos sus proyecciones al futuro; son suyas y la persona las narra como quiere.

● Que sea descrito de **forma interaccional**. Las preguntas han de estar encaminadas a describir la realidad de forma que las personas que se presentan en el futuro se retroalimenten entre sí (se pregunta sobre los efectos que tienen entre las diferentes personas las conductas que realizan).

● **El futuro descrito es una especulación**, no es una certeza. Es por ello, que no lo trabajamos como una futura guía rígida e inamovible de su nuevo comportamiento, sino como una herramienta que ayuda a la persona a imaginarse de forma diferente a lo que cree que es su realidad.

● Es importante abordar más de un tema y más de un ámbito. **Buscar otras acciones y otros contextos, no sólo lo primero que nos diga.**

Proyección al futuro

¿Y qué otras cosas serán diferentes?

¿Qué más va a cambiar?

¿Y qué más?

¿Y qué otros cambios notarás?

¿Quiénes notarán estos cambios? ¿Y en qué otros momentos?

¿Y en la escuela qué diferencias aparecerán? ¿Qué verán distinto? ¿Y tus amigos? ¿Y en el equipo de fútbol?

- Intensifica mucho más la experiencia de especular con el futuro si mientras realizamos esta tarea **jugamos con los espacios** y hacemos que la persona participante se cambie de sitio al hablar del futuro. Esta indicación también se suele tener en cuenta cuando se trabaja la escala. Hacemos que al hablar de “un punto más” la persona pueda moverse o sentarse en un espacio adelantado al que en principio estaba. En resumen, mover el cuerpo acompasado con la situación que estamos diseñando de futuro ayuda a hacer la experiencia más vívida y profunda.

Realización de la Pregunta Milagro:

La Pregunta Milagro, no es solo la pregunta en sí, sino que hace relación a todo el trabajo que se realiza con la familia para describir un futuro al margen del problema.

En primer lugar, es interesante preparar a la familia, diciéndole que les vamos a hacer una pregunta un tanto rara:

Imagínate que esta noche, después de ir a dormir, 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. Mañana por la mañana ¿Cómo te darás cuenta de que este milagro ha sucedido? ¿Qué sería diferente?

¿Qué sería la primera cosa que te haría pensar que ha pasado algo diferente?

¿Cómo te darás cuenta al siguiente día que el milagro ha sucedido?

¿Cuáles serán las primeras señales que te harán darte cuenta de eso?

¿Qué notarán las personas a tu alrededor que es diferente?

¿Qué estarás haciendo?

¿Qué andarán haciendo las otras personas importantes a tu alrededor?

¿Qué más sucederá? ¿Cómo responderán las personas a eso?

Proyección al fu-

¿Cuál será el impacto positivo de esto para ti y las personas envueltas en eso?

¿Qué más notarás?

¿Quién más notará que esto está sucediendo?

¿Qué cosas diferentes pensarás entonces?

¿Qué cosas diferentes te imaginas diciéndote a ti mismo?

¿Qué más te gustará ver en tu milagro?

De todas estas cosas, ¿cuáles te harán sentir más satisfecho/orgulloso?

¿Por cuál te apetece más empezar?

Se trata de:

- **Construir una historia amplia y con muchos detalles**, utilizando preguntas que contengan: qué, cómo, cuándo, quién y con quién. Cuantos más detalles tenga la narración creada más sensación de realidad y de capacidad de alcanzar ese deseo (más fácil será repetir esas secuencias en su vida actual). Es por ello que damos mucha importancia a ampliar lo que nos cuentan (*¿Y qué otras cosas estarían sucediendo? ¿A qué hora lo estarías haciendo? ¿En qué habitación estarías? ¿A qué hora le llamarías? ¿Qué crees que diría la otra persona al verte hacer lo que me cuentas?*).

- **reguntar por los efectos que tienen estas acciones tanto en la persona** que las describe como en las que le rodean y también en los **diferentes ámbitos** de su vida. (*¿Qué efecto tendría en tu familia que tú comenzarás a hacer eso?, ¿y en ti?*)

- **Asociar el futuro deseado con las acciones/conductas descritas** (que han partido de los efectos).

Tener en cuenta:

- Los detalles hacen más real la experiencia y generan sentimientos positivos.
- Los detalles hacen más posible que sean replicados en su vida actual.
- Los detalles permiten descubrir las ventajas y recompensas del cambio.
- Los detalles pueden convertirse en autoinstrucciones.
- Los detalles dan pistas para posibles tareas.

Proyección al futuro

Otras variantes de proyección al futuro:

La Pregunta Milagro es una técnica más de las muchas que se pueden usar para hacer una proyección al futuro. Existen múltiples variantes que se pueden utilizar para realizar una proyección al futuro:

- **Máquina del tiempo.** Podemos hablar de meternos en una máquina del tiempo que nos traslade a un tiempo futuro donde el problema que le preocupa ha desaparecido.
- **Varita Mágica.** Un hada madrina toca con su varita mágica la cabeza de la persona participante consiguiendo que su problema desaparezca.
- Se puede construir una proyección al futuro a partir del **10 de una escala.**
- Usar la redacción de un **informe de seguimiento**¹.

Teniendo en cuenta que estamos obligados a informar mediante un informe a la trabajadora social / servicios sociales cómo han sido los últimos seis meses, ¿qué te gustaría que apareciese escrito en el próximo informe?... ¿Qué pequeñas cosas puedes empezar a hacer para escribir un informe así?

- Usar una futura **reunión de coordinación.**

¿Qué te gustaría que nos dijese tu tutora sobre ti en la próxima reunión que tengamos? ... ¿Por dónde te resultaría más fácil empezar para que esto se dé?

- Usar **mensajes desde el futuro**².

Imagínate que recibes una carta de tu "yo futuro" donde te cuentas que has superado tus dificultades y te va bien. ¿Qué crees que contaría esa carta que estás haciendo y disfrutando en el futuro?, ¿cuáles serían los consejos que te mandaría para ayudarte?, ¿qué valores y estrategias tuyas crees que diría que te ayudarán a superarte?

Imagínate que tu hijo es ya adulto, ¿Cómo te gustaría que fuese? Si le preguntaran a él qué es lo que más le ayudó de su madre en su infancia, ¿qué te gustaría que dijese?

Formas de continuar con la sesión tras realizar la proyección al futuro:

- Preguntar por **pequeños momentos en los que ya se dan** actualmente pequeñas partes del milagro descrito y se trabaja como una excepción. *¿Cuál es la última ocasión en la que sucedió una pequeña parte de este milagro?*

^{1 y 2}. Ejemplos extraídos de una formación impartida por Toni Medina.

Proyección al fu-

- Se puede trabajar **un plan de acción para acercarse más a ese futuro** descrito. *Si quisieras empezar a hacer alguna de estas cosas mañana... ¿por dónde empezarías? ¿Cómo te las arreglarías para hacerlo? ¿Y qué más...?* (Ampliar estas respuestas le pueden dar el empujón para comenzar a hacerlo y ver que es fácil comenzar a cambiar hacia su futuro deseado).
- Encadenar con una pregunta de la **escala de avance**: *En una escala de 1 a 10, donde 1 sería cuando peor han estado las cosas, y 10 el día del milagro que me acabas de contar* (nombras las cosas positivas y deseadas que ha descrito). *¿En qué momento dirías que te encuentras ahora?* (Y se trabaja como una escala).
- Se puede sugerir **alguna Tarea** (a modo propuesta). Por ejemplo:
 Simular partes del milagro/ un punto más en la escala³.
 Fórmula de primera sesión⁴.

Estas dos tareas están explicadas en el apartado de Tareas de la presente publicación.



PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (27 de mayo de 2017). *Tips para construir posibilidades usando la Pregunta del Milagro* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/5Ppd-QInWBg>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (6 de septiembre de 2018). *Los desafíos de la Pregunta del Milagro* [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://youtu.be/18sl8gD_Eqk

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Barcelona: Herder.

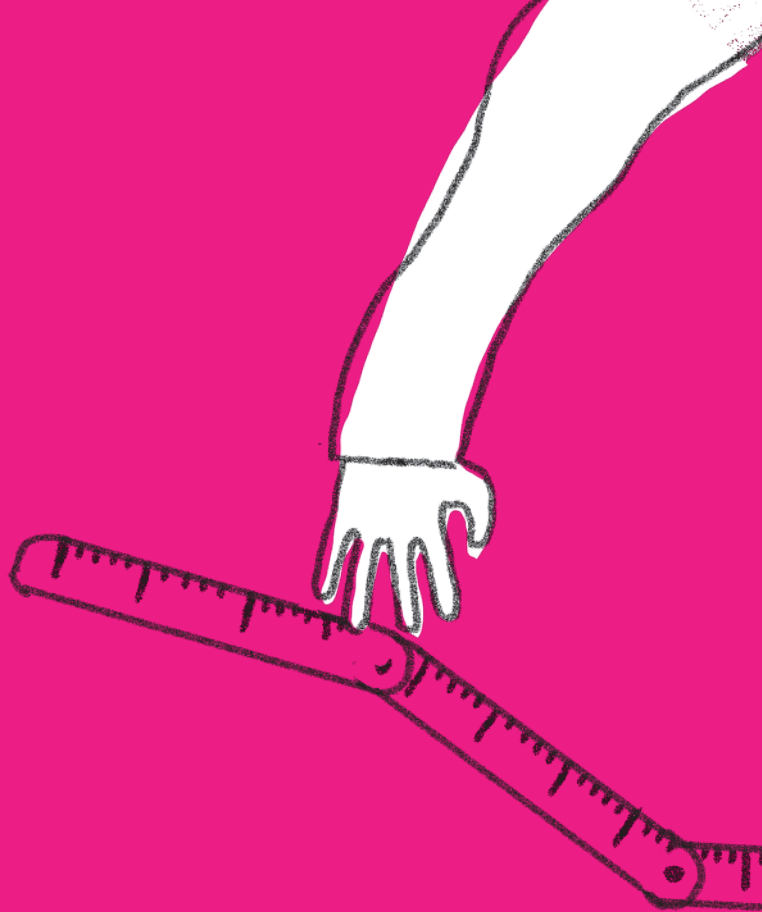
Beyebach, M. (2006). Capítulo 10: Empezar por el final mediante las técnicas de proyección al futuro. En *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder.

Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). 5.2.: Proyección al futuro. En *Intervención Escolar Centrada en Soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (pp. 101-106). Barcelona: Herder.

Metcalf, L. (2019). Preparar la presentación del futuro preferido y aumentar la puntuación. En *Terapia Narrativa Centrada en Soluciones*. (pp. 84-88). Bilbao: Desclee De Brouwer.

3. Beyebach M. y Herrero de Vega M. (2010). Simular partes del milagro/ un punto más en la escala. En 200 tareas en terapia breve. (pp. 76-77). Barcelona: Herder

4. Beyebach M. y Herrero de Vega M. (2010). Tarea de fórmula de primera sesión. En 200 tareas en terapia breve. (pp. 68-69). Barcelona: Herder



¿Qué hacer cuando la familia sólo se maneja entre elementos opuestos (bueno-malo; bien-mal) y no es capaz de ver matices en su situación?

¿Cómo llevar una conversación hacia el cambio de forma paulatina y sin que la persona participante se pierda en el intento? Lee el siguiente apartado para obtener ideas.



*Solo un ojo ignorante
asigna un color fijo e
inmutable a cada objeto.*

Paul Gauguin

Trabajo con escalas

Realizar una escala es pedirle a la persona participante que se posicione en un dígito de entre un intervalo dado, **para poder concretar su percepción** en relación a lo que se le ha preguntado. Por supuesto, la **puntuación es totalmente subjetiva** y las personas educadoras no la cuestionamos, simplemente trabajamos con ella.

Para qué la podemos usar:

- La escala se utiliza para **medir la percepción** que la persona participante tiene de cuestiones que le atañen a sí misma.
- Las escalas sirven para **introducir matices** en una situación evitando visiones dicotómicas. Si preguntamos qué tal estás y dicen bien o mal, no da tanta información como si dijera estoy un 3 sobre 10.
- Las escalas sirven para **dar sensación de proceso y medirlo**. Durante el empleo de la escala se pretende sugerir que las cosas cambian o pueden cambiar. Los estados de ánimo ya no son estáticos, sino que al matizarlos y colocarlos en una línea que va de un dígito a otro de forma continua se entiende que se puede mejorar, que se puede avanzar.
- Trabajar con escalas sirve para detallar/**resaltar acciones** que la persona participante identifica como **de ayuda**. Identifica y pone el foco en lo que le sirve para no estar peor.
- Trabajar con la escala **motiva** al señalar y dar valor a lo que ya está haciendo la familia o la persona participante.
- Trabajar con las escalas sirve para **atribuir control** a la persona en relación a las cosas que hace y son útiles.
- Trabajar con escalas sirve para, usando la noción de proceso, **concretar** qué **pequeños cambios** harían mejorar la situación.

Trabajo con escalas

- Trabajar con escalas ayuda a **aclarar** y/o matizar la meta o **futuro deseado**, al usar la descripción del punto 10 como ideal al que aspirar.
- Trabajar con escalas ayuda a **detectar excepciones**. Al sondear en el pasado cuando estuvo más cerca del 10 o en el presente cuando se sondea cómo ha elegido un número concreto y no otro inferior.
- Trabajar con escalas sirve para incrementar el **reconocimiento de las fortalezas, recursos, herramientas, estrategias, conocimientos y habilidades** de la persona participante.

Cuestiones a tener en cuenta:

- Es aconsejable que la escala **no se realice al principio de la sesión**. Es mejor que las conversaciones previas a la escala hayan versado sobre aspectos centrados en las excepciones al problema y las capacidades, conocimientos y mejoras de la persona participante y/o de su familia.
- **Definir bien el 10**. Para ello, es importante haber explorado antes el futuro deseado de la persona participante para poder saber qué es lo que quiere conseguir (sería el 10 de la escala). El 1 (o 0) dejarlo más pobre sin definirlo, simplemente se nombra como ausencia de todo lo anteriormente expuesto o se dice “el peor momento en el que has estado”.
- **El trabajo con escalas es muchísimo más que asignar un dígito** a una situación. Se trata de trabajar con ese número, ver qué cosas buenas ha motivado su elección, qué aspectos de la conducta de la persona participante están produciendo esas conductas o aspectos buenos y señalar qué podría hacer la persona participante para continuar aumentando su valoración en la escala.
- Hay que hacer mucho hincapié en **ampliar muy bien lo que tiene el número** elegido. Cuanto más consigamos detallarlo, más sensación de avance tiene la persona. Pedir en la descripción más de un aspecto y en más de un contexto (en qué se nota con las amistades, y en la escuela, y con la familia, y con la pareja y en ella misma...).
- Hay que tener claro que tanto los dígitos elegidos como los posibles pasos que se le ocurran a la persona participante que habría que dar para aumentar un número más, **son meras especulaciones** y no hechos objetivos. Es una forma de especular sobre su vida que en ocasiones da ideas o motiva a realizar futuras acciones, pero no es un compromiso por parte de la persona participante de realizar lo que ha nombrado. Por tanto, no se han de trabajar como un “contrato a realizar”.

Trabajo con escalas

- En la secuencia en el trabajo con escalas trabajar el **ampliar y asignar control puede hacerse a la vez**. Lo importante es no olvidar ampliar bien y sondear otros contextos y otras personas que pueden usarse para traer más puntos de vista y por tanto enriquecer la visión de la persona participante.

Hay muchos tipos de escalas:

- **Escala de Avance**

En una escala de 1 a 10, donde 10 sería el día después del milagro/que has logrado este objetivo/que ya no es necesario venir/que has avanzado hasta donde querías estar y 1 sería todo lo contrario/ cuando peor han estado las cosas, ¿dónde dirías que estás ahora?

- **Escala de Confianza**

Donde 10 sería que tienes una confianza absoluta en que vas a superar esta dificultad de la que me hablas y 1 sería que no tienes ninguna confianza en superar...

- **Escala de Disposición a trabajar**

Donde 10 sería que estás plenamente motivado en realizar el trabajo que haga falta y 1 sería que no estás dispuesto a hacer ningún trabajo para superar la situación, ¿en qué puntuación estarías?

- **Escala de Utilidad de la sesión**

Donde 10 sería que te ha sido totalmente útil esta sesión y ha representado una diferencia absoluta en relación con el problema que tenías y 1 sería no te ha sido nada útil, ¿en qué puntuación estarías?

- **Escala de Decisión a pasar a la acción**

10 sería que estás totalmente decidido a pasar a la acción y 1 sería que no estás en absoluto decidido a pasar a la acción, ¿en qué posición dirías que estás?

- **Escala de...**

Secuencia de la escala:

1. PLANTEAMOS LA ESCALA.

En una escala del 1 al 10, donde 1 sería cuando peor han estado las cosas, y 10 que están del todo solucionadas (ayuda mucho que cuando hagamos la pregunta en el 10 describamos con más lujo de detalles lo que contendría ese

Trabajo con escalas

10, usando las mismas frases, los deseos, los objetivos que ha ido diciendo la familia o la persona participante en su futuro preferido), *¿dónde dirías que estás ahora?*

2. Una vez que nos diga la puntuación, **AMPLIAMOS** el punto en el que está.

¿Qué entra en ese número?

¿Qué ves en tu situación para haber puesto ese número y no haber puesto un número más bajo?

¿Quién más lo ha notado?

Si le preguntásemos a tu madre (amigo, tío, primo, padre ...), ¿qué nos diría que ve en ese número?

¿Qué más entra en ese número?, ¿en qué otros contextos se nota?

3. **ATRIBUIMOS CONTROL** en la persona participante.

¿Qué has hecho para conseguirlo?

¿Qué más ha ayudado?

¿Cómo lo has hecho?

¿Qué más?

¿Qué valores, fortalezas, sabidurías has puesto en funcionamiento para estar en esta puntuación?

¿Qué dirías de una persona que estaría consiguiendo lo que tú has conseguido?

¿Qué piensas sobre lo que estás haciendo?

Si le preguntase a tu mejor amiga/madre/hermano sobre qué estas poniendo de tu parte para haber logrado esa puntuación, ¿qué crees que me diría?

Si la puntuación que ha puesto es baja, podemos realizar la siguiente pregunta, que sería una forma de explorar pasado inmediato más exitoso:

¿En qué momento en este mes (o esta semana, o esta quincena), aunque solo fuera por un momento pequeño, has estado más cerca del 10? ¿En qué puntuación estabas?

Cuando expresa su puntuación, se **AMPLÍA** y se **ATRIBUYE CONTROL**.

¿Qué hacías en ese momento para estar en esa puntuación?

¿Qué hacías diferente?

Trabajo con escalas**4. DESCRIBIR UN PUNTO MÁS:**

Si la próxima semana te vuelvo a preguntar y me dices que has subido un punto más en la escala, solo uno más:

¿Cuál será la primera señal de que las cosas están un punto más arriba?

¿Qué más será diferente? ¿Qué más?

¿Qué estarás haciendo que te haga pensar que estás en un punto más?

¿En qué otros momentos, áreas, espacios, o con que otras personas notarás que has subido un punto más?

¿Y en la escuela cómo se notaría ese punto más? ¿Qué estarías haciendo diferente? ¿Y con tu familia?

¿A quién crees que le sorprenderá más ese punto más? ¿Qué crees que dirá?

¿Qué será lo que le extrañará verte hacer?

¿Qué otros aspectos diferentes notarás?

¿Quién más notará ese punto más?

¿Qué efectos notarán los que te rodean de que has subido un punto más en la escala?

¿Qué efecto tendrá ese punto más en ti?

5. ATRIBUIR CONTROL AL PUNTO MÁS: Es importante que la persona participante exprese y relacione su puntuación a lo que ella ha hecho (o ha puesto de su parte).

¿Qué te imaginas que estarías haciendo tú para que las cosas estuvieran un punto más arriba? ¿Qué más?

¿Qué te estaría ayudando a estar en ese punto más? ¿Qué más?

¿Qué otras capacidades, estrategias, conocimientos tuyos estarías usando para estar un punto más cerca del 10?

¿Qué notarían en ti las personas que te rodean al darse cuenta que has conseguido estar en un punto más?

En sesiones con más de una persona:

En ocasiones, la escala se usa en familia o con más de una persona. En estos casos, la secuencia es igual, salvo que se suele preguntar qué puntuación pon-

Trabajo con escalas

drían, pero que solo la piensen, hasta que todos lo tengan pensado (para que no se influencien). Se suele comenzar preguntando por la persona que más alta ha dado la puntuación.

También se pueden cruzar preguntas para que las reflexiones de unas ayuden a las otras. Por ejemplo (a la persona que ha puntuado menos): *¿Qué ve ella, que tú no ves, que le permite poner las cosas en un ...?* (A la persona que ha puntuado más): *¿Qué crees que necesitaría ver ella para puntuar las cosas un poco más alto?* También se pueden preguntar a las otras personas qué ven que está poniendo de su parte la otra persona.

Este juego de buscar otras referencias y miradas, también se puede hacer en intervención individual. Por ejemplo: *y si le preguntase a tu madre, ¿qué puntuación crees que te daría ella? ¿En qué crees que se está fijando que haces bien para darte esa puntuación? ¿Qué necesitaría ver ella en ti para subir un punto más su puntuación? ¿Si le preguntara a tu amigo qué crees que me diría que estás haciendo para situarte en esa puntuación?*

Otras formas de utilizar la escala:

En vez de plantear la escala con dígitos, podemos hacerlo de otras muchas formas. Lo importante es que seamos capaces de ajustarnos a la persona participante para sacarle el mayor provecho a esta herramienta. Pedirle a una persona que se mueva y se coloque en el espacio ayuda a que ésta conecte más, suele tener muy buen resultado.

- **Escala mediante imágenes (secuencia de emoticonos o expresiones faciales):** Ésta puede resultar muy eficaz para utilizarla con niños y niñas. Algunos otros ejemplos: dibujar una figura humana y usarla para que vea la escala de forma visual, le podemos preguntar cuánto de esta figura es su verdadero yo. Si le gusta dibujar, podríamos jugar con la idea de pintar un cuadro u otro motivo y le pedimos jugar con esa idea, “si lo que queremos conseguir sería un cuadro de los que tú haces, ¿cuánto crees que llevas dibujado?”.

- **Utilizar el medio físico y el espacio:** podemos valernos de los elementos físicos que tenemos a nuestro alcance. Por ejemplo, unas escaleras (o unas sillas); o, un tramo de la acera o la misma habitación donde nos encontremos y valernos de sus extremos y movernos entre éstos.

También puede resultar atractivo y vivencial, valernos de un bote de cristal y

Trabajo con escalas

algún elemento (sal, azúcar, lentejas,...) para introducirlo y jugar con la idea de cuánto esfuerzo lleva metido o cuánto lleva avanzado (llenando con los granos) de lo que estemos trabajando, o nos interese representar, viendo así cuánto lleva realizado y trabajamos sobre ello.



PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (27 de diciembre de 2019). *El uso de escalas en Terapia Breve Centrada en Soluciones* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/ESlb6jzDzw8>

Beyebach, M. (2006). Capítulo 12: Que los números trabajen por ti: las preguntas de escala. En *24 ideas para una terapia breve*. Barcelona: Herder.

Friedman, S. (Comp.) (2001). Hacer hablar a los números: el lenguaje en la terapia. En *El nuevo lenguaje del cambio. Colaboración constructiva en psicoterapia*. (pp. 25-49). Barcelona: Gedisa.

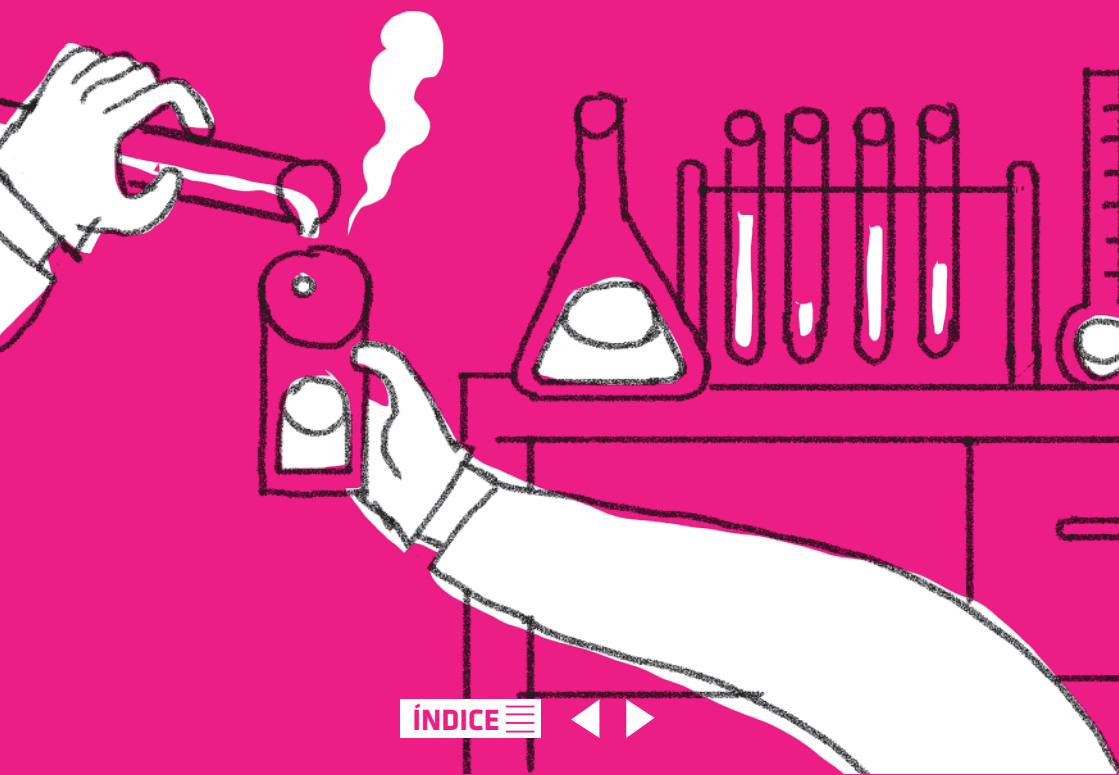
Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). Capítulo 6: De qué conversar: escalas, preguntas de afrontamiento y externalización. En *Intervención Escolar Centrada en Soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (pp. 115-123). Barcelona: Herder.



ÍNDICE 



¿Cómo puedes ayudar a la familia a implementar nuevas acciones que aceleren el cambio? ¿Qué propuesta es más adecuada para cada familia? ¿Quieres saber qué tareas les puedes proponer a las personas con las que intervienes en función de lo que se quiere mejorar? En este apartado te lo aclaramos.



*Las tortugas pueden hablar
más del camino que las liebres.*
Khalil Gibran

Tareas

Una tarea es una sugerencia que se le puede proponer a la persona participante o a la familia para que la realice fuera de la sesión.

La inmensa mayoría de las tareas que recogemos en este capítulo las hemos extraído del libro *200 tareas en terapia breve*, escrito por Mark Beyebach y Marga Herrero de Vega (al final del capítulo en la bibliografía está la referencia completa). Recomendamos encarecidamente leerlo porque además de encontrar un sinfín de tareas bien organizadas por temáticas-problema, explica en profundidad la intención que se pretende con el uso de cada tarea y además encontraréis la explicación teórica.

Cuestiones a tener en cuenta:

1. El tipo de tarea que propongamos estará acorde al **nivel de disposición** en que se encuentra la familia.

A las personas que se encuentran en un nivel de disposición receptivo: se le puede proponer cualquier tarea, que consideremos adecuada, ya que la persona participante se muestra dispuesta a realizar acciones que mejoren su situación.

A las personas que piensan que la responsabilidad de la situación no es suya y que el cambio ha de venir de otra persona (locus de control externo): las tareas estarán más orientadas a cuestiones de observación, sin pedirles mucha participación.

A las personas que se encuentran en la intervención de forma obligada y/o involuntaria: se les refuerza por haber venido, pero no le planteamos ninguna tarea ya que la persona se encuentra enfadada y no está receptiva al cambio.

Tareas

2- Realizarla **es opcional**. A la hora de plantearlo conviene hacerlo a modo propuesta, sugerencia o experimento. Por lo que el hacer o no hacer una tarea no debería condicionar la percepción de la persona participante sobre su proceso. El hecho que no la hagan no debería ser señal de fracaso, igual se debe simplemente a que ésta no ha sido ajustada a la familia, no han necesitado hacerla o no han tenido ocasión de realizarla.

3. Cuando planteamos una tarea lo hacemos teniendo en cuenta lo que ha salido durante la sesión y va a estar unida al mensaje final. Es decir, el mensaje final y la tarea van a estar **en coherencia y relación con lo que se ha hablado durante la sesión y con el estilo de la familia** (valores, creatividad, sentido del humor, gustos,...).

4. Para decidir qué tarea es más pertinente hay que tener claro **cuál es la intención que se pretende** con su realización.

A continuación, exponemos algunos patrones para su diseño, que como hemos dicho irán acorde a lo se haya hablado durante la sesión y su nivel de disposición:

- **Hacer más de lo mismo.** Para personas participantes que tienen claro las excepciones que realizan y les ayudan a conseguir su futuro deseado. Se les pide que hagan más veces lo que han señalado que les sirve.
- **Hacer algo diferente.** En los casos en los que está clara la secuencia problema, se les pide que, dado que no les está dando resultado lo que hacen, la próxima vez hagan algo diferente.
- **Tareas de observación.** Ayudan a fijar la atención de las personas participantes a sucesos positivos que acontecerán, lo que desvía la atención del problema. Estas tareas resultan muy útiles en el ámbito escolar.
- **Jugar con elemento sorpresa.** Se usa para provocar cambios relacionales y situaciones diferentes dentro de la familia.
- Tareas que propicien **más interacciones positivas**.

5. Es importante **aprovechar las ideas y la creatividad de la propia familia** a la hora de plantear las tareas. También podemos darles la opción a modificarla o crear una conjuntamente.

Tareas

6. Aunque hay personas que no suelen preguntar a la familia sobre la realización de la tarea en la siguiente sesión, consideramos que es bueno hacerlo. Al preguntarlo damos valor a la acción propuesta y al dialogar sobre el efecto que ha tenido su realización. Hay que dejar claro que **la realización de la tarea era opcional.**

¿Tuvisteis ocasión de hacer aquello que propusimos en la última sesión?

Posibles tareas:

A continuación, exponemos algunas de las tareas que se suelen utilizar con más frecuencia. Todas ellas están en el libro de *200 tareas en terapia breve* de Beyebach M. y Herrero de Vega M. (2010). Además de las tareas que explicamos a continuación, hay muchas más, incluso muchas de éstas se pueden modificar y ajustar a cada situación, o crear nuevas.

● Las tres preguntas para una vida feliz (p. 86)

Se le pide a la persona que se haga a ella misma las tres preguntas todos los días antes de acostarse. Esta tarea puede servir para alguien que está algo pesimista o baja de ánimo. Puede ser útil también dársela por escrito.

1- *¿Qué pequeña cosa he hecho hoy de la que estoy satisfecho/a?*

2- *¿Qué pequeña cosa ha hecho alguien conmigo o por mí de la que estoy satisfecho/a o agradecido/a? ¿Y de qué forma mi reacción hace más probable que lo repita?*

3- *¿Qué otra cosa pequeña he hecho hoy de la que estoy satisfecho/a?*

● La tarea de los Post-it (p. 114)

Consiste en escribir mensajes positivos y esconderlos/dejarlos para que la otra persona los encuentre de forma sorpresiva. Se recomienda que los mensajes sean concretos, que hagan referencia sobre algo que les ha gustado de esa persona, o un simple mensaje cariñoso. La frecuencia puede ser un mensaje cada dos días o así, no abusar de ellos. Lo importante es que la persona se sorprenda y se sienta reconocida.

● ¿Qué cosas más tiene mi hijo? (p. 129)

Consiste en que el padre y/o madre se fijen en las cualidades positivas y negativas que su hijo o hija que “salen a él o ella”. Con esta tarea se busca aumentar la conexión entre padre/madre e hijo o hija. Se recomienda que la lista de elemen-

Tareas

tos positivos sea más larga que la de negativos. Esta tarea puede resultar útil utilizarla con madres/padres que ven solo elementos negativos en su hijo/a y que frecuentemente los atribuyen a su expareja, marido/mujer, suegros o familiares.

● **¿Cómo te gustaría que te recordara tu hijo? (p. 130)**

Esta tarea es recomendada para los casos en que la relación entre padre/madre e hijo/a está muy enfrentada y cronificada. Se le pide a la madre o padre que encuentre un momento tranquilo para ella o él y pueda reflexionar. Le invitamos a que se imagine que, en el plazo de unos meses, sufre un infarto y fallece prematuramente.

¿Cómo cree que lo recordaría su hijo/a? ¿Y cómo le gustaría que le recordara?

¿Qué gestos amorosos o detalles de cariño te gustaría que tu hijo/a conservara en su memoria? ¿De qué forma ese recuerdo le ayudaría a ser mejor persona?

Esto se lo podríamos dar por escrito (opcional).

● **Haga algo diferente (p. 84)**

Esta tarea puede resultar útil cuando la secuencia de un problema tiende a ser igual y la forma de reaccionar ante ella también tiende a ser igual y no se obtiene resultado.

En estos casos se le propone a la persona que experimente con hacer algo diferente, introduciendo alguna novedad, sin decirles qué. Que se le ocurra a la persona participante. Puede ser cualquier cosa.

A la hora de plantearlo a unos padres/madres se puede hacer como una forma de “romper los esquemas a su hijo/a”, de sorprenderlo, pues ya está acostumbrado/a a reaccionar a una forma habitual.

Antes de proponerla conviene haber hablado durante la sesión sobre el tema (la secuencia y forma de reaccionar). Esta tarea tiene relación con la sugerencia de hacer un **giro de 180º**:

Se trata de identificar el denominador común de los intentos de solución ineficaces, para proponer hacer algo diferente e interrumpir así el “círculo vicioso”.

Esta tarea parte de las siguientes premisas:

- > Si no está roto, no quieras arreglarlo.
- > Si algo funciona, hazlo más.
- > Si no funciona, deja de hacerlo, haz algo diferente.

Tareas

Para más información sobre la “Secuencia Problema” mirar en el libro de *Intervención escolar centrada en soluciones* de Beyebach M. y Herrero de Vega M. (2018) donde se explica con más detalle (pp. 133-148).

● Fijarse en qué podría hacer... pero no hacerlo todavía (p. 74)

Esta tarea resulta útil plantearla a aquellas personas que se muestran ambivalentes hacia el cambio. También está indicada cuando las personas desean cambiar, pero aún no saben cómo hacerlo. Entonces, se le propone a la persona que se fije en las ocasiones que podría hacer algo relacionado con los objetivos, pero que no lo haga aún.

Lo bueno de esta tarea es que, si la realizan, lo habrán hecho por iniciativa propia y el mérito es de ellas.

● Cara o cruz (p. 75)

Se podría usar con personas que tienen claro qué acciones podrían hacer pero todavía no lo están haciendo. De esta forma lúdica le ayudaríamos a iniciar el cambio. Le entregamos a la persona una moneda, y le proponemos que todas las mañanas la lance. Si sale cara, hará algo de lo que se haya propuesto en la sesión y se fijará en qué efecto tiene. Si sale cruz, puede hacer lo que quiera. La moneda puede ser especial, de algún otro país, por ejemplo.

● La tarea de predicción (p. 72)

Esta tarea puede resultar útil para aquellas personas que durante la sesión cuando se ha hablado de las excepciones o mejorías, les cuesta atribuirse el mérito, y lo atribuyen a casualidades o que se han dado por factores externos. Para ello, se le propone a la persona que todas las noches antes de acostarse haga una predicción sobre si el día siguiente será capaz de hacer alguna de las cosas que se ha planteado como objetivo (por ejemplo, controlar su enfado, limpiarse los dientes por la mañana, preparar sus cosas al día siguiente). A la noche siguiente apuntará lo que ha ocurrido ese día. Se recomienda apuntarlo en una tabla, que se la podemos dar hecha (también existen los talones de *Purita Ilusión*⁵). A niños, niñas y adolescentes se les puede plantear como “una apuesta” en vez de una “Predicción”.

5. *Purita Ilusión* es un material de apoyo diseñado por Marga Herrero de Vega y Pilar Ortiz Vázquez. <https://puritailusion.com/que-es-purita-ilusion/>

Tareas

	Predicción	Lo que sucedió
Lunes	sí	sí
Martes	no	sí
Miércoles	sí	no
Jueves	sí	sí
Viernes	no	no
Sábado	no	sí
Domingo	sí	sí

En esta tarea será interesante hablar con la familia o la persona participante sobre los días que haya dos *sí*, tanto en predicción como en lo que sucedió, ya que aquí podríamos ampliar cómo consiguió tener tan claro y conseguir lo anticipado la noche anterior y en los días que haya un *no* en predicción y luego haya un *sí* en lo que sucedió, en este caso exploraríamos qué cosas hizo que le ayudaron a conseguirlo aunque pensaba que no podría.

● **Estar atento a los momentos que sucederán... (una excepción, una mejoría) (p. 70)**

Esta tarea es muy recomendable para aquellas personas que no están dispuestas a realizar tareas más exigentes. Se puede plantearla en situaciones diferentes, es bastante genérica. A la hora de proponerla es importante hacerlo de forma presuposicional, dando por supuesto que se van a dar momentos mejores o la conducta deseada.

Se le propone a la persona que esté atenta a los momentos en el que se da una excepción, es decir, en los momentos en que en vez de darse el problema se da la conducta deseada.

A los padres/madres que tienen dificultades para controlar la conducta de su hijo/hija se les puede proponer que presten atención a los momentos en que se apoyan más.

También se puede sugerir a que se preste atención a los momentos que están en un punto más de la escala. También resulta útil utilizarla con las escuelas, tanto a nivel grupal como individual y con el profesorado. Esta tarea puede tener un montón de variables; da mucho juego.

Tareas

Según cómo de dispuesta se encuentre la familia o persona a la que le propon-gamos, se le puede pedir o proponer que lo anote o registre y lo traiga a la pró-xima sesión; también se puede añadir la coetilla de que se fije también en cómo lo ha conseguido.

● **La tarea de fórmula de primera sesión (p. 68)**

Esta tarea es útil utilizarla con aquellas personas que se muestran ambivalen-tes ante el cambio, o no tienen claro si desean hacerlo. Están en una etapa más contemplativa.

Se le propone a la familia o a la persona participante que observe aquellas cosas que suceden en la familia que desean mantener.

Me gustaría que de aquí a la próxima sesión observes aquellas cosas que su-ceden en tu familia/pareja/vida/escuela que desees que sigan ocurriendo.

● **La caja de caricias (p. 116)**

Se utiliza para propiciar interacciones positivas en personas que les cuesta fi-jarse en lo que se hace bien (no dan refuerzo positivo).

Se le propone a la familia que ponga una caja de cartón bonita en un lugar im-portante de la casa. La caja debe tener una ranura por la cual los miembros de la familia introducirán los papelitos. Se les da la indicación que cuando vean u oigan algo que les haya gustado que haya hecho otra persona, lo escriban y que lo introduzcan en la caja. Al final del día se leerán todos los papelitos que se hayan introducido.

Podemos tener ya preparados los papelitos junto a la caja, o cada miembro de la familia puede tener un color diferente,... Puede leerse al final del día, de la semana, el viernes,... Esta tarea la hemos solido utilizar en escuelas también; da mucho juego.

● **Simular el milagro/Un punto más en la escala (p.76)**

Se pide a las personas participantes que simulen partes del milagro que han descrito o un punto más en la escala, para que después se fijen en qué efecto ha tenido.

Como variante podemos plantearles que jueguen a ser detectives (dando así un tono lúdico a la tarea). Se les pide que en algunos momentos o días hagan parte del milagro en secreto o comportarse como si estuviesen en un punto más en la escala y al resto de la familia se le pide que esté atento a descubrir

Tareas

cuando lo hace (apuntando cuando creen que lo hizo y luego poniéndolo en común toda la familia para ver quien acertó o no).

● Hacer como si...

Pedirles que en ocasiones se convierta en una persona actriz y que haga algo que le gustaría hacer pero no se atreve.



PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (22 de octubre de 2016). *Cómo diseñar el mensaje final y la sugerencia en Terapia Breve Centrada en Soluciones* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/AQWYOyxlKE4>

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Barcelona: Herder.

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2012). Más papas y menos pastillas: La terapia familiar colaborativa y basada en las fortalezas en la intervención con niños y sus familias. *Revista Sistemas Familiares y Otros Sistemas Humanos*. 28(1)

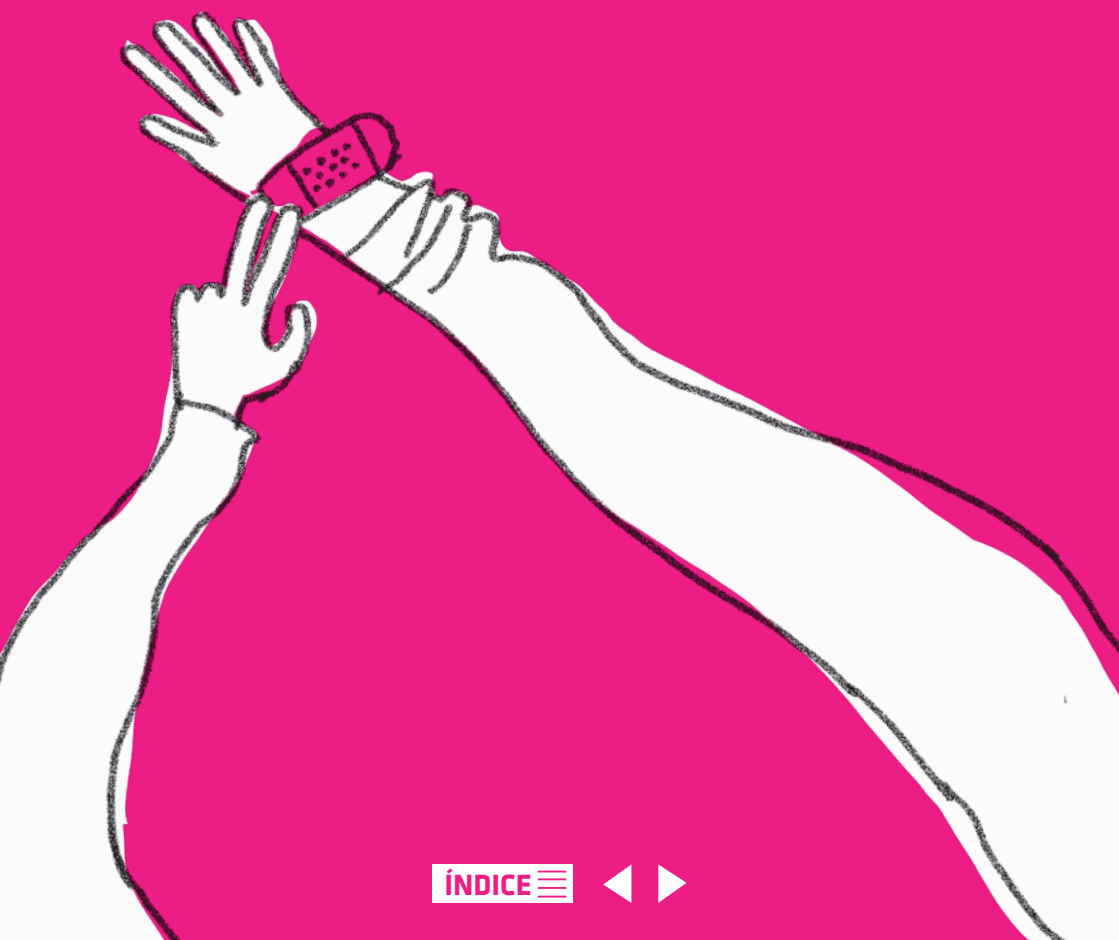
Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). Capítulo 7: Si no funciona, haz algo diferente. En *Intervención Escolar Centrada en Soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (pp. 133-148). Barcelona: Herder.

Lipchik, E. (2004). El mensaje de recapitulación y la sugerencia. En *Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica. El trabajo con las emociones y la relación terapéutica*. (pp. 165-185). Buenos Aires - Madrid: Amorrortu.

Selekman, M. (2012). Cómo lograr que el cambio perdure: prescripciones para la segunda sesión y subsiguientes. En *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas*. (pp. 133-159). Barcelona: Gedisa



¿Alguna vez te has quedado con la sensación de que tienes que hacer algo más con una familia que te dice que ya está todo conseguido? ¿Te gustaría saber qué hacer cuando una familia viene desmoralizada porque ha tenido un retroceso en su evolución? En el siguiente apartado encontrarás ideas para abordar estos temas.



*Nuestra mayor gloria no está
en nunca caer, sino en
levantarnos cada vez que
caemos.*
Confucio

Prevención de recaídas y su manejo

Es importante tener en cuenta que la recaída es algo esperable en el proceso de intervención. Y este hecho no solo lo tiene que tener presente la persona participante sino también la persona educadora. Teniendo una visión de la recaída como algo esperable, manejable y posibilitador se evita la frustración y la desmotivación que pueden aparecer al encontrarnos con ella. Por ello, se aconseja que ya desde el principio de la intervención se pueda adelantar que la aparición de una recaída puede darse durante el proceso que iniciamos (*Seguramente en este proceso habrá momentos que **parezca** que vayamos para atrás*). También es un buen momento recordar la existencia de posibles recaídas cuando la persona participante esté realizando cambios y se muestre optimista y muy esperanzada.

Para qué trabajamos la prevención de recaídas:

- Para **anticipar** a la familia **posibles situaciones que pudieran frustrarles** o desanimarles. Neutralizando así, posible sensación de fracaso.
- Para transformar la recaída en **algo normal y esperable** y, por tanto, parte del proceso.
- Para aprovechar la recaída como un **proceso de aprendizaje** que **mejora la “receta” y las estrategias** que ponen en práctica las personas participantes.
- Para posibilitar la **redefinición** de la recaída como un: “resbalón”, “aparente retroceso”, “un paso para atrás para tomar impulso”.
- Para que la persona participante detecte y reconozca:
 - > Indicadores que le pueden avisar de que puede **estar comenzando una recaída**.
 - > **Posibles soluciones que minimicen o anulen** esos indicadores.

Prevención de recaídas y su manejo

Aspectos a tener en cuenta:

Cuando hacemos prevención de recaídas, lo hacemos teniendo en cuenta dos elementos:

1. Identificar qué circunstancias podrían implicar un retroceso.

¿Cuál será el primer indicador que te informe de que algo no va bien?

¿Qué será la primera cosa que crees que te ayudará a saber que tienes que hacer algo distinto?

¿Qué primeras acciones tuyas te pueden dar información acerca de que la situación está empeorando/ el problema vuelve a aparecer en vuestra vida?

2. En el caso que ocurriese,

¿Cómo vais a hacer para evitar volver para atrás?

¿Qué será lo primero que hagas para impedir que el problema se agrande?

¿A quién llamarás para pedir ayuda?

¿Con quién contarás para solucionar el problema?

Cómo trabajarlo y pasos a seguir:

A continuación se propone una secuencia posible para trabajar la prevención de la recaída pero se puede hacer de múltiples formas.

1. Cuando te dan una puntuación alta en la escala de avance y habiendo ampliado las mejoras y haber atribuido el control, pasaremos a hacer una escala de confianza para que la persona señale cuánta confianza tiene en que esos cambios se mantengan, es decir, en seguir en esa línea.

¿Qué confianza tienes en que vas a poder mantener estos cambios, dígamos de aquí a un mes? 10 sería que tienes toda la confianza del mundo, y 0 todo lo contrario.

2. Después, le preguntaremos **qué entra en esa puntuación**. Ampliamos y atribuimos control.

¿Qué entra en ese 8, que te hace estar tan segura? ¿Qué entra en ese 5? ¿Qué cosas estás haciendo ya, que te hace estar en un 5? ¿Y, cómo lo haces para mantenerte tranquila? (En el caso que nos den respuestas muy genéricas

Prevención de recaídas y su manejo

como “mantener la calma” le seguiremos preguntando en cómo lo hace, qué cosas le ayudan a conseguir mantener la calma...)

¡Ojo! Con el “locus de control” que NO SÓLO SEA EXTERNO. Si el mérito lo atribuye a otra persona o al contexto, mediante preguntas tenemos que hacerle responsable de algunas acciones que él o ella hace.

¿Qué cualidades ve en ti “esa persona” que hace que te ofrezca ayuda?

Oye, ¿y qué estás haciendo tú para aprovechar la ayuda de esa persona?

¿Qué estás poniendo de tu parte para que tu profesora ya no te tenga manía?

3. Después, le planteamos **qué sería un punto más** en esa confianza. También ampliamos y atribuimos control.

¿Qué crees que estarás haciendo la próxima semana para contestarme que tu confianza ha subido un puntito más?

¿Cuál sería el primer indicador que te haría darte cuenta que tu confianza es de un 6? (...) ¿Qué más te haría darte cuenta que tienes más confianza? (...).

4. Hacer del abogado del diablo. Cuando la persona participante mantiene una alta puntuación en su escala de confianza, podríamos añadir esta técnica **para generar un plan en el caso que las cosas empeoren**. Esta técnica consiste en ponerle pegas al plan, y con ello conseguiremos una receta para cuando haya retrocesos. Para hacer esto es importante, y ayuda, tener clara la secuencia del problema (cuáles son sus temores, cuándo es más probable que aparezca el problema. → con “**la receta**” que saquemos de esto podríamos plantear una serie de “**sugerencias para el final**” (tareas) para aquellos momentos en los que se siente mal, las cosas van peor, cuando parece que está en riesgo de recaer.

Cómo hacer de abogado del diablo

Consiste en **conseguir un plan B** en el caso que las cosas empeoren, en el cual se recogen las cosas que haría diferentes a otras veces.

Pasos:

1. Hablar sobre cuáles podrían ser las **situaciones de riesgo**. Mejor que **la persona las identifique**.

Prevención de recaídas y su manejo

*¿Qué situaciones se podrían dar que pongan en riesgo tus avances?
¿Qué haría que tú volvieras atrás? ¿Cuáles serían las primeras señales?
¿Qué notarías que te hiciera pensar que las cosas van para atrás?*

2. Generar un plan ante las amenazas de una recaída.

¿Cuál es tu plan? ¿Cuál es vuestro plan frente a esto? ¿Qué se te ocurre que harás para superar esa situación?

Y, si pasaría algo de esto, ¿qué harías para no caer en el pozo? ¿Cómo lo harías para superarlo?

¿Con quién contarías?

¿Qué te ayudaría que hicieran esa(s) persona(s) y de qué forma aprovecharías tú su ayuda?

3. Hacer de abogado del diablo (ponerle pegos al plan) ¡OJO! **IMPOR- TANTE avisarle antes de que vas a hacer de abogado del diablo** (“Permí- teme hacer de abogada del diablo / permíteme ser un poco capulla/.. malvado...”). Déjame hacerte de abogado del diablo. Imagínate que la se- mana que viene ...ocurre... ¿cuál es el plan? y, ¿entonces qué?... ¿qué te imaginas haciendo?, ¿y si eso que me has dicho que harías no se puede hacer?, ¿y si al llamar a tu madre para que te eche una mano, tiene apagado el teléfono y no te contesta?, ¿y si en vez de pasar lo que me has dicho su- cede algo un poco peor?

Esto nos ayuda a tener una receta mejor (al ponerle frente a posibles difi- cultades que se pueden dar, la persona participante tendrá que generar más soluciones) → añadir ingredientes a la receta.

Importante: ante posibles recaídas tener un plan que involucre a todos los actores: familia, escuela, amistades,...

4. Escala de seguridad / confianza en manejar esa receta.

5. Sugerencia / tarea, si se ve pertinente.

Posibles sugerencias (tareas):

A continuación, se expone un listado de sugerencias o tareas que pueden ser útiles proponer en estos casos. Todas ellas son tomadas del libro de *200 tareas en terapia breve* de Beyebach M. y Herrero de Vega M. (2010).

● “El plan de emergencia” (p. 104)

Es una sugerencia que se puede emplear después de hacer de abogado del dia-

Prevención de recaídas y su manejo

blo. Se trata de recoger las respuestas que la persona participante ha ido generando durante el proceso de poner pegas a sus soluciones, articulando un plan más elaborado, que se puede usar cuando tenga miedo de una recaída.

- Que la persona participante anote la **receta formulada por ella**. Y así volverla a leer en los momentos en los que piense que le puede ser de utilidad al temer a observar un bajón o un retroceso.

- **La carta para los días malos (p.103)**

Esta sugerencia es apropiada para aquellas personas que ya han mejorado y han podido identificar qué cosas les ayudan. Se propone a la persona participante que, en un momento que se sienta bien, escriba una carta dirigida a sí misma en un día malo. La idea es que ella misma pueda animarse, darse consejos sobre lo que puede hacer y pensar para sobrellevar los malos días. Esta sugerencia también se podría guardar en la “caja de los recursos”.

- Que la persona participante prepare una **Caja de recursos (p.106)**

Se propone a la persona participante que coja una caja bonita, especial en la que irá guardando paulatinamente todo tipo de recursos que le puedan servir en un momento de bajón, recaída o crisis: fotografías de los seres queridos, números de teléfonos de personas a las que llamar, “la carta para los días malos”, el plan de emergencia”,...

Estas “sugerencias” pueden servir de recordatorio de las razones que la persona tiene para cambiar.

Cuando se da una recaída:

- Es aconsejable **plantearlo como algo esperable** (parte del proceso).

- Nos interesará **recoger información de lo que sucedió de un modo detallado** y buscar indicadores que nos ayuden a **señalar qué podía haber sido peor en la recaída** y no lo ha sido y, entonces, ampliar y atribuir control sobre esas cosas que ha hecho la persona para minimizar esa recaída.

- **Rescatar la diferencia** (por ejemplo, igual esta vez ha ocurrido con menor intensidad, ha sido más breve, ha pedido ayuda antes, ha sido de una manera más adaptada,...) y detallar qué fue diferente esta vez a otras veces.... *¿Cómo conseguiste esta vez tener una bronca de 2 horas, cuando tú antes las tenías de 5 horas? ¿Qué te ayudó a conseguir parar antes? ¿Qué te ayudó a evitar darle un puñetazo a tu compañero y, en vez de eso, dárselo a la puerta?*

Prevención de recaídas y su manejo

● **Usar la recaída como un elemento de aprendizaje.** Realizaremos un resumen de los aprendizajes que ha generado esta recaída.

¿Qué has aprendido en esta recaída que te hace suponer que la próxima vez no cometerás algún error que esta vez has cometido? ¿Y qué más?

¿Qué has aprendido de lo que pasó para el futuro?

¿Qué crees que harás distinto de ahora en adelante para ayudarte a no recaer en el problema?

Si pudieras ir para atrás, ¿qué consejos te darías al oído en ese momento para que no se hubiese cometido ese error?



PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Barcelona: Herder.

Beyebach, M. (2006). Capítulo 19: Prevenir recaídas es una forma de ser optimista. En *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder.

Beyebach, M. (2006). Capítulo 25: ¡Aprender de las posibles recaídas! En *24 ideas para una terapia breve*. Barcelona: Herder.



¿Te preguntas qué hacer en una intervención donde la persona siente mucha vergüenza ante la conducta que realiza? ¿O cómo unir a una familia donde la persona participante está enfrentada con el resto de la familia por alguna conducta que realiza? En el siguiente apartado compartimos nuestra forma de manejar estas situaciones.

*Lo que te da problemas no es
aquello que no sabes. Es
aquello que das por cierto, que
no lo es.*

Mark Twain

Externalización

La externalización es un abordaje dirigido a **generar distancia entre la persona participante y los problemas** que le oprimen. El uso de esta técnica permite que el problema se convierta en un elemento externo a la persona y con ello su resolución sea más eficaz. Se utiliza el lenguaje para convertir los problemas que afectan a las personas y a sus relaciones en entidades separadas de éstas, en enemigos externos contra los que es posible luchar. Así, podemos describir a una niña que la madre califica como una niña miedosa como una niña valiente que tiene que luchar contra los “monstruos de los miedos”. O, hablar de que la RABIA se ha apoderado de una persona adolescente y le hace realizar conductas que ella no querría realizar, en vez de hablar de una persona violenta o descontrolada. Hablaremos de qué trampas le hace la RABIA para conseguir hacerse con el control de las conductas de esa persona adolescente y podemos sondear qué hace para vencer a la RABIA y no caer en sus artimañas. Con esta maniobra creamos el espacio diferenciado entre el problema y la persona y ésta puede asumir un papel activo y enfrentarse al problema.

Cuándo usarla:

- Cuando la persona participante **no percibe problema alguno** en lo que sí preocupa a quienes solicitan la intervención. En este caso, externalizar el problema sirve para generar en la persona una motivación de cambio que permite incorporarla al proyecto de intervención. Para ello, en el momento donde ampliamos lo que hace el problema para impedirle realizar acciones o perjudicarlo, hemos de darle mucho más énfasis y dedicarle mayor tiempo (la intención es que la persona participante vea que la conducta externalizada le está impidiendo hacer muchas cosas o le está fastidiando considerablemente, motivando así que decida combatirla, y por tanto, asumir la intervención como útil).

Externalización

*¿Qué cosas está consiguiendo “el problema externalizado” que dejes de hacer?
¿Qué cosas te gustaban y has tenido que dejar de hacer porque te lo impide
“el problema externalizado”?*

*¿Cómo serías hoy si “el problema externalizado” no te hubiese perjudicado?
¿Qué vería la gente diferente en ti si no estuviera “el problema externalizado”
perjudicándote?*

Si te pregunto qué grado de control/perjuicio hacía ti tiene “el problema externalizado” donde 10 sería que te controla o te perjudica prácticamente toda tu vida y 1 sería nada, ¿qué número me dirías? ¿En qué aspectos te está perjudicando o controlando? ¿Y en qué más? ¿Y en qué otros contextos?

- Cuando la persona participante está **paralizada por los sentimientos de culpa respecto al problema**. La externalización permite desplazar la culpa sobre lo externalizado y recuperar los recursos de las personas para que actúen contra el problema (la persona participante deja de ser una violenta y desconsiderada y se convierte en una víctima bajo el influjo del descontrol o del egoísmo).

¿Cómo ha conseguido “el problema externalizado” ofrecer una imagen de ti a las demás personas que no es la real?

¿Qué cosas te gustaría que supieran las personas que te rodean y que “el problema externalizado” les impide saber? ¿Qué efecto tendrá en ellas cuando lo sepan? ¿Y en ti?

- Cuando acuden varias personas de **la familia enfrentada por el problema**. Lo vital en esta situación es generar la idea de que la persona es la persona y el problema es otra cosa; con ello posibilitamos crear un frente común de toda la familia contra las “artimañas” del problema externalizado.

¿Qué podéis hacer entre toda la familia para ayudar a vuestra hija a vencer el “problema externalizado”?

¿Cómo vais a responder la familia a los ataques del “problema externalizado” para impedir que os vengza?

- Cuando la persona participante trae una **etiqueta diagnóstica** (por haberla recibido de otro especialista o por llevar mucho tiempo con el problema). En vez de cuestionar la pertinencia o no del diagnóstico, lo que hacemos es aceptar su diagnóstico (depresiva, hiperactivo, etc.) pero lo separamos de la persona. Aceptamos que tenga depresión, hiperactividad, ... pero lo separamos de la

Externalización

persona y así podemos luchar contra ello y le devolvemos el control a la persona para que pueda luchar contra algo que no es ella misma.

¿Cómo vais a luchar con la hiperactividad para conseguir que no le meta en problemas a tu hijo?

¿Qué estás haciendo para que la depresión no se apodere de tu vida?

● Cuando queremos **cuestionar creencias de las personas participantes sin que éstas se sientan atacadas**, por ejemplo, usar “ideas de la depresión” o “mensajes de la inseguridad” o “sugerencias de la Rabia” nos permite atacarlas sin que ello suponga atacar también a la persona. De esta forma, personas participantes y personas educadoras pueden trabajar en equipo para descubrir las “tretas/manipulaciones” de la Depresión, Inseguridad o Rabia para no dejarse engañar por ellas.

Así que la Timidez te quiere impedir que hables con tus amigos, ¿qué otras ideas te hace creer?

Cuéntame cómo fue el último día que no permitiste que ganaran esas ideas que te mete en la cabeza “el problema externalizado”.

Fases para realizar la externalización:

Aunque se exponen las fases por separado, en la práctica cotidiana realizar la externalización es un proceso en el que estas fases pueden aparecer solapadas o desordenadas. La esencia de realizar la externalización es que durante toda nuestra conversación proyectemos la visión de que el problema y la persona participante son entes separados y antagónicos.

Durante el proceso hay que fijarse en cómo lo está recibiendo la persona participante. Puede ser que detectemos que no está dispuesta a combatir “el problema externalizado”. Ante esta situación mejor desestimar la técnica y profundizar con la persona qué cosas positivas obtiene del problema (puede ser que esas conductas que queríamos externalizar considera que son más útiles que perjudiciales).

1.- Decidir qué externalizar.

Primer paso es decidir qué externalizar. ¿Qué parece más prometedor como línea de trabajo? ¿Qué parece estar más en consonancia con la postura de las personas participantes? A veces puede ser la rabia, la hiperactividad, la pe-

Externalización

reza,... Es importante ver si la persona participante se siente a gusto con esa idea y le encaja.

2.- Nombrar lo externalizado.

Esta fase se puede unir con la anterior y consiste en pedir a la persona participante que dé nombre al problema externalizado. También se puede pedir que lo dibujen o modelen, incluso usar una silla donde miremos y coloquemos “metafóricamente” “al problema externalizado”. De esta forma estará todavía más fuera de la persona participante y nos podremos dirigir a “el problema externalizado” y hablarle como alguien diferente.

¿Cómo llamarías tú a esa fuerza que dices que te asalta cuando estás rabioso y que, en ocasiones no consigues controlar?

Ayuda mucho que el nombre que se ponga tenga un carácter peyorativo o maligno, en definitiva, que esté en consonancia al rival que estamos construyendo.

3.- Crear distancia entre las personas participantes y lo externalizado.

En esta fase sobre todo lo que se busca es dejar muy claro que lo externalizado es ajeno a la persona y también aprovechamos para depositar en lo externalizado las conductas indeseables que realiza la persona participante. Y, a través de la forma en que nos dirigimos y hablamos de la situación, creamos cada vez más distancia entre las dos entidades (persona y problema externalizado). Además, ayuda a distanciarnos del problema especulando con la persona participante cómo será su futuro cuando haya vencido/controlado al “problema externalizado”. En resumen, se trata de hablar de lo que el “problema externalizado” perjudica y lastra a la persona y además sondear con la persona cuáles serán los beneficios del cambio tanto para sí misma como para las personas que le rodean.

¿Qué te obliga a hacer este “problema externalizado”?

¿Cómo ha conseguido hacerte enemistar con otras compañeras?

¿Cómo te convence para que veas todas las cosas tan negras? ¿Qué cosas te dice?

¿Qué te hace pensar para que siempre consiga que discutas con tus padres?

¿Cómo está consiguiendo que al auténtico Ander no se le disfrute en casa?

¿Qué dirían tus amistades que te ha robado “el problema Externalizado”?

Externalización

Si le preguntase a tu madre ¿qué diría que es lo que más le molesta de que a ti te controle/ataque “el problema externalizado”?

¿Qué es lo que más te apetece hacer cuando venzas a “el problema externalizado”?

¿Cómo será tu vida cuando “el problema externalizado” no te esté agobiando todo el día?

¿Quién será la primera persona que se dará cuenta de que algo está cambiando en ti? ¿Y quiénes serán las siguientes? ¿En qué lo notarán?

4.- Ayudar a las personas participantes a que asuman el control en su lucha contra el problema.

En esta fase se trataría de buscar excepciones (cuando el problema externalizado no consiguió su objetivo), ampliarlas y asignarlas control. También podemos usar escalas o proyección al futuro. Sería, en resumen, buscar cuando la persona participante ha observado una diferencia significativa en el control del problema externalizado, sondear qué efecto ha tenido en la familia, en la persona participante y en sus amistades; y, si es positivo este efecto, buscar que lo repita más veces.

¿Cómo estás consiguiendo que a pesar del “problema externalizado” tú sigas manteniendo tus amistades?

¿Qué estás haciendo para que “el problema externalizado” no haya conseguido arruinarte completamente la relación con tu madre? ¿Y qué más?

*¿Cuál es tu principal truco para contraatacar al “problema externalizado”?
Estás ideas que me dices que tienes para enfrentarte al “problema externalizado”, ¿qué ideas te dan para seguir la lucha contra él?*

¿En qué pequeñas ocasiones has conseguido mantener a raya al “problema externalizado”? ¿En cuáles más? ¿Y en cuáles, en vez de mantenerle a raya, has conseguido darle una buena paliza?

Después de hablar sobre todas esas estrategias que me has contado que usas para no dejarte dominar por “el problema externalizado”, ¿qué piensas sobre la relación que vas a tener con él de ahora en adelante?

¿En qué momentos la familia está ayudando a que “el problema externalizado” no arruine su relación familiar? ¿Qué estáis haciendo que os da resultado?

¿Qué armas (valores/conocimientos/estrategias/habilidades) tenéis en vues-



Externalización

tra familia que os hace pensar que la batalla contra “el problema externalizado” podéis ganarla?

¿Cuánta confianza tienes de vencer/controlar al “problema externalizado” donde 10 es mantener a raya totalmente al “problema externalizado” evitando en todos los momentos dejar de ser tú y 1 todo lo contrario?

5.- Cierre.

Cuando se haya minimizado o anulado el problema se puede elogiar a toda la familia por la victoria final, también hay profesionales que piden a la persona participante que escriba una carta de agradecimiento a las personas que le han ayudado y también al problema externalizado por lo que pudo aportar de positivo en algún momento. También es bueno trabajar la prevención de recaída.

¿Qué te llevas/has aprendido de este proceso en el que te has liberado del “problema externalizado”?

¿Qué cosas os ha enseñado de vuestra familia este proceso que habéis hecho?

¿Cuáles serán los primeros indicadores que os avisarán de que el “problema externalizado” está volviendo a querer tomar el control?



PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

Beyebach, M. (2006). Capítulo 24: Externalizando el problema para derrotarlo. En *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder.

Furman, B. (2017). *Habilidades para niños*. Barcelona: Herder.

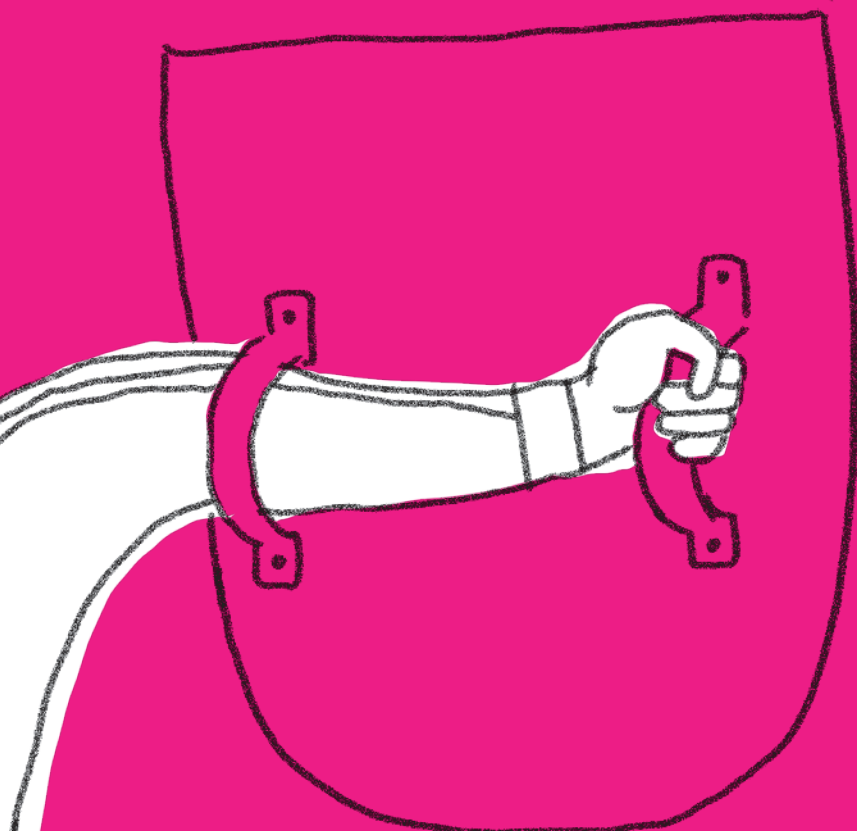
Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). Capítulo 6: De qué conversar: escalas, preguntas de afrontamiento y externalización. En *Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (pp. 126-131). Barcelona: Herder.

Metcalf, L. (2019). Hábitos peligrosos. En *Terapia narrativa centrada en soluciones*. (pp. 135-168) Bilbao: Desclée de Brouwer.

White, M. y Epston, D. (1993). La Externalización del problema. En *Medios narrativos para fines terapéuticos*. (pp. 53-87). Barcelona: Paidós.



¿Cómo encarar una intervención donde todo lo que dice la persona participante es negativo y pesimista? ¿Qué haces para serle útil a una persona que se siente derrotada? En el siguiente documento te damos algunas ideas.



Preguntas de afrontamiento

Las preguntas de afrontamiento se utilizan **cuando** la persona o familia **no es capaz de ver ninguna mejora y todo lo ve fatal** o cuando la persona participante no es capaz de imaginar un futuro sin el problema. Entonces se empatiza con lo que la persona nos está contando y se busca qué cosas (resistencias, habilidades, valores, apoyos, pensamientos, acciones) le están ayudando a soportar/afrontar este gran problema.

Al no poder generar conversaciones en relación a la ausencia del problema, lo que creamos es conversaciones donde esa persona muestra su capacidad al resistir esa situación. La idea es buscar **cómo consigue mantener la situación y que no empeore** o cómo consigue sobrevivir y no tirar la toalla (buscamos sus capacidades y recursos de resistencia).

Cuestiones a tener en cuenta:

- **No quitamos importancia a los problemas** y a la gravedad de la información que nos transmite.
- Mostramos **empatía y validación ante sus emociones**.
- No sólo escuchamos lo que nos cuenta de sus problemas, si no que a la vez vamos haciendo preguntas que pongan el foco en **acciones** de la persona participante que **evitan que la situación empeore, o que muestran resistencia/esfuerzo ante la adversidad**.
- Buscamos que sean capaces de **señalar las capacidades** que utilizan en su vida cotidiana **para soportar y no empeorar** esa situación.
- Recordar que el ritmo lo pone la persona participante, **no adelantarnos ni tampoco ser más optimistas que ella**.

Preguntas de afrontamiento

- El mensaje que enviamos a la persona participante es que está haciendo o **hizo todo lo mejor que pudo ante una situación tan difícil**. Este mensaje desculpabiliza a la persona.

Cosas a evitar:

- Minimizar sus problemas.
- Mostrar una actitud más optimista que las personas participantes.
- Intentar convencerles de que la situación no es tan grave como la plantean.
- Adelantarnos y decirles todas las cosas que las personas participantes hacen bien, sin esperar que sean ellas mismas quienes lleguen a esa conclusión por sí mismas.
- Verles como víctimas desarmadas ante la situación. Son supervivientes resistentes y capaces de mejorar su situación.

Preguntas para sondear capacidades/fortalezas/valores:

¿Qué cosas sigues haciendo por ti/por tus hijos/por..., pese a estas circunstancias tan complicadas?

¿A qué cosas no has renunciado, pese a...?

De esta situación tan difícil que estás viviendo, ¿qué no cambiarías en tu vida?

¿Qué mantendrías de lo que estás haciendo?

¿Qué cosas que valoras de tu familia has conseguido conservar?

¿Qué cosas me dirían tus hijos que sigues haciendo por ellos?

¿Qué cosas crees que dirían tus amigas que, a pesar de la situación, estás haciendo bien?

¿Qué pequeñas cosas consigues que vayan bien o, por lo menos, no vayan peor?

¿Cómo es que no has tirado la toalla, pese a todo? ¿Qué te está ayudando a no hacerlo?

¿En qué notas que no has perdido la esperanza, pese a todo?

¿Qué cosas te siguen dando esperanza?

Preguntas de afrontamiento

Preguntas de supervivencia:

¿Cómo pudiste hacer eso?

¿Cómo se te ocurrió?

¿Cómo supiste que era lo mejor que podías hacer en ese momento?

¿Qué te hizo darte cuenta de que esa era la mejor decisión que podías tomar?

¿De dónde sacaste el valor para...?

¿En qué más acertaste?

¿Qué has aprendido de esta situación tan dura que te ha sido útil o pueda serte útil en un futuro?

¿Qué has hecho para recuperarte, de lo que puedes estar orgulloso/a?

¿Quiénes te están ayudando a seguir adelante? ¿Qué crees que ven en ti para querer ayudarte?

Preguntas para atribuir control en la persona:

¿Cómo estás consiguiendo sobrellevar esta situación tan complicada?

¿De dónde sacas las fuerzas para seguir atendiendo a tu familia/trabajando/viniendo aquí?

¿Qué estás haciendo para sobrellevar todo eso?

¿Qué te está ayudando o te ayudó para seguir adelante?

¿Qué (cosas del día a día) te están ayudando a seguir adelante?

¿Qué estás haciendo para protegerte de él?

¿Qué cosas estás haciendo que implican cuidarte?

¿Cómo recargas las pilas?

Generar significados nuevos:

¿Qué te hace pensar eso (sobre ti mismo)?

¿Te sorprendió descubrir que eras capaz de...?

¿Qué dirías de una persona que, como tú, está siendo capaz de resistir esta situación tan dura?

¿Cómo ese miedo que tienes te está ayudando?

Ese miedo, ¿en qué crees que te benefició?

Preguntas de afrontamiento

Para reflejar competencia:

Cuando la persona participante comparte una situación “traumática”, situaciones en las que ella se ha vivido como una víctima pasiva e inútil porque, por ejemplo, no siente que haya sabido reaccionar; el planteamiento que resultaría más útil sería **buscar lo que ella ha puesto en juego para evitar que la situación fuese peor**. En resumen, vamos a ir entresacando, mientras hablamos con la persona participante, los elementos buenos/acertados/protectores que realizó en la situación desagradable y perjudicial que vivió. Cuando hacemos esto es importante **tener un especial cuidado para no retraumatizar a la persona**. Para ello tener en cuenta no forzar conversaciones cuando la persona participante no se siente a gusto y tampoco centraremos la conversación en revivir lo que sintió y pasó, sino en las acciones que realizó ella para evitar que la situación fuese peor.

Hablamos del problema que trae la persona participante, subrayando las posibilidades peores, es decir, los escenarios alternativos más desastrosos; y, analizamos junto a ella cómo hizo para evitar llegar a ellos. Durante la conversación vamos **lentamente** trabajando con la persona participante para recabar toda la secuencia de la situación traumática y durante ese proceso vamos extrayendo, como dice Mark Beyebach, **lo bueno de lo malo**.

Por ejemplo: Un chaval que nos cuenta una situación en la que se vio acorralado y agredido por otros cuatro chavales que le pegaron y le quitaron el móvil. El chaval transmite su sensación de inutilidad e indefensión.

¿Cómo conseguiste que no te rajasen?

¿A quién le pediste ayuda? ¿Qué ocurrió después? ¿En que te ayudó eso?

En ese momento tan complicado, ¿cómo conseguiste mantener la calma y que aquello no fuese a peor?, ¿en qué pensaste?, ¿cómo te ayudó eso?

¿Cómo se te ocurrió tomar esa decisión tan buena?

¿Cómo supiste que esa era la mejor opción?

¿Cómo respondiste para proteger tu cuerpo en ese momento?

¿Qué fue lo siguiente que hiciste que resultó ser de ayuda?, ¿En qué te ayudó eso?

¿En qué dirías que acertaste? (como final de la conversación, para que se elogie a sí mismo).

Preguntas de afrontamiento

Fijádonos en:

- **Las ACCIONES/PENSAMIENTOS positivos que evitaron que la experiencia / escenario / situación fuese peor.**

¿Qué hiciste para que aquello no empeorase?

¿Cómo se te ocurrió esa idea?

¿Qué te ayudó a decidirte a hacer eso?

De todas las cosas que hiciste bien, ¿Qué es lo que destacarías?

- **Las ACCIONES/PENSAMIENTOS que después del suceso evitan que se vuelva a repetir o que muestran responsabilidad y cuidado.**

¿De donde sacaste fuerza para llamar a la policía?

¿Cómo has sabido que contarle era la mejor opción?

Secuencia pesimista:

Se usa cuando la persona está muy pesimista y se han intentado estrategias para buscar soluciones y **sigue teniendo una actitud derrotista.**

> *¿Cómo así no te has planteado tirar la toalla?*

> *¿Os habéis planteado dar a vuestros hijos en adopción?*

> *¿Cómo es que no has perdido el trabajo/todas las amigas?*

Una vez que mediante las preguntas de afrontamiento hemos conseguido que la persona haya identificado conductas, capacidades, estrategias y valores que le ayudan a mantenerse en pie pese a la gravedad de la situación, actuaremos como lo hacemos ante las excepciones: señalamos, ampliamos, damos visión interaccional (qué dirían los demás, en qué ayuda esa conducta a tu familia ...) y atribuimos control.

Preguntas de afrontamiento



PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (13 de mayo de 2020). *Respondiendo a las crisis usando preguntas de afrontamiento.* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/CFDdJRWtKJ4>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (28 de mayo de 2020). *¿Profundizar en la crisis o afrontamiento de la crisis?* [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://youtu.be/_rGRXBvL_go

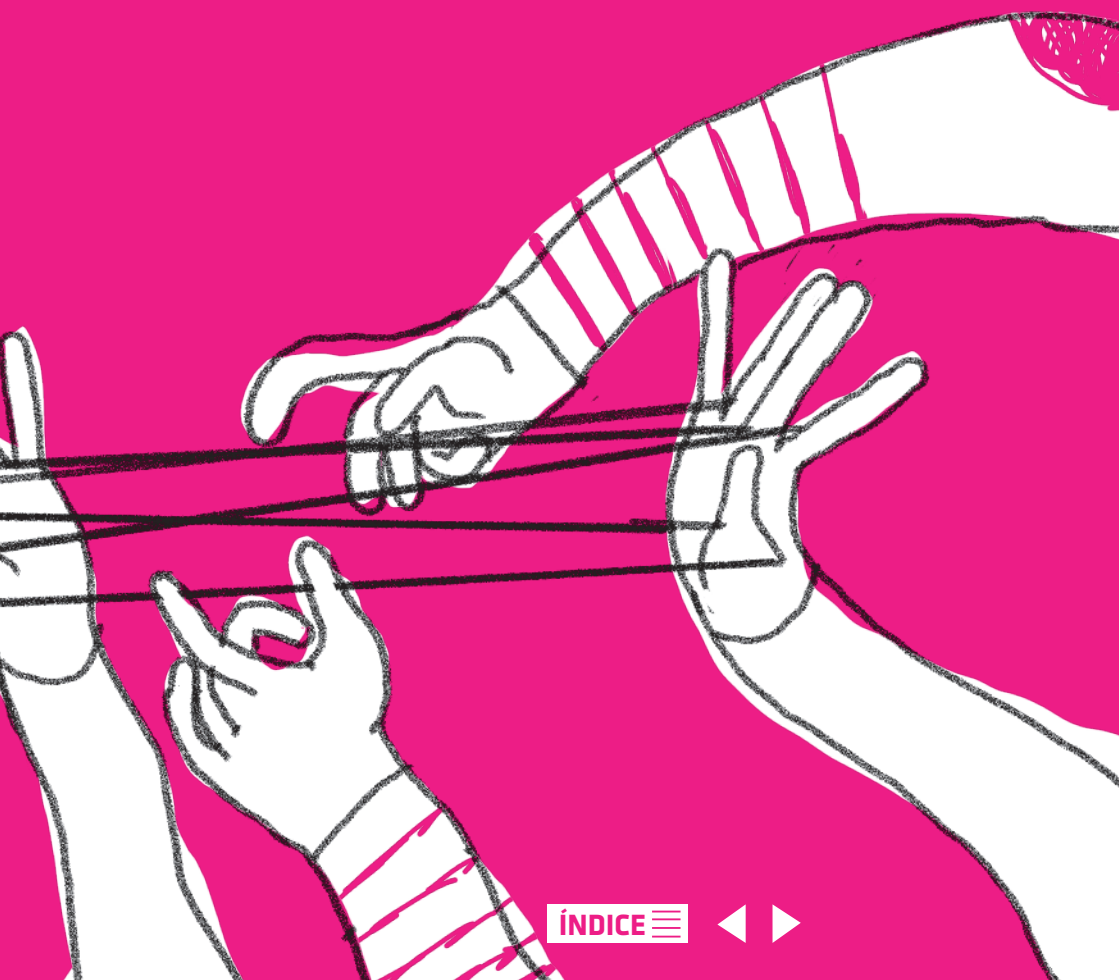
Beyebach, M. (2006). Capítulo 11: Las preguntas de afrontamiento: buscando pepitas de oro en el lodo de los problemas. En *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder.

Furman, B. (2013). *Nunca es tarde para tener una infancia feliz*. Barcelona: Octaedro.

Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). Capítulo 6: De qué conversar: escalas, preguntas de afrontamiento y externalización. En *Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (pp. 124-126). Barcelona: Herder.



¿Te interesa sacar el máximo beneficio al trabajo en red?
En el siguiente apartado abordamos el tema.



*Si todo el mundo está
avanzando junto, entonces el
éxito se encarga de sí mismo.*

Henry Ford

Trabajo en red

Se podría decir que el trabajo en red y el enfoque centrado en soluciones van de la mano. Se trata de llevar a cabo y promover, al mismo tiempo, una actitud de colaboración y trabajo cooperativo tanto con la persona participante o familia como con el resto de profesionales que están trabajando a la vez junto a ella. También trabajamos en red cuando buscamos la cooperación de las amistades de la persona participante (por ejemplo con adolescentes) u otros agentes de su entorno o familiares (por ejemplo monitorado de las actividades extraescolares, AMPA,...).

Trabajando en Red desde un enfoque centrado en soluciones contribuimos a que las personas implicadas en la intervención compartamos una **visión conjunta** centrada en las capacidades y recursos de la persona participante.

Para qué lo hacemos:

- Para crear puentes. Posibilitando trabajar conjuntamente y no como entes aislados y sin conexión.
- Para generar cambios.
- Para generar nuevos significados compartidos.
- Para ampliar la mirada y generar otras perspectivas y narrativas.
- Para aunar fuerzas.
- Para que otras personas (incluido profesionales) adviertan los cambios.
- Para evaluar los progresos.
- Para conseguir que otros profesionales o agentes implicados pasen a una intervención más activa, evitando que se desentiendan de la solución o intervención.

Trabajo en red

- Para crear mayor adherencia a la intervención y responsabilización de lo que se puede hacer para contribuir a generar cambios.

Cuestiones a tener en cuenta:

A continuación compartimos algunas ideas que nos parecen útiles para llevar a cabo el trabajo en red como:

- Realizar reuniones conjuntas **implicando** en la misma reunión a los **diferentes** profesionales o **agentes** e incluso a la propia familia.
- En el diseño de quienes participan en una reunión conjunta hay que **valorar la utilidad** de la misma **y quiénes asisten** (¿Quién interesa que esté en ella?, ¿Cuál es el objetivo? ¿En qué va a ser útil la reunión para la familia?).
- Antes de convocar una reunión conjunta **hablarlo previamente con la familia**, y tantear junto a ella la posibilidad de que ella también participe en la reunión.
- Es importante tener presente que todas las personas implicadas en la intervención poseen recursos, capacidades e intención de hacer un buen trabajo. Prestar especial atención en **respetar las posturas, estrategias y opiniones del resto** de personas que forman la reunión.
- Prestar atención a no crear dinámicas defensa/ataque entre las personas que participan en la reunión, manteniendo una **postura constructiva** con el resto de profesionales.
- Ser capaces de **adaptarnos a la postura de otras personas** o profesionales.
- **Explorar** las **mejorías** y hablar de las **excepciones**.
- Con las posturas más pesimistas, utilizar **preguntas de afrontamiento**.
- **Empatizar** con las dificultades y sentimientos negativos.
- **Validar las quejas** mostrándonos comprensivos y recogiendo su preocupación.
- Tratar de **poner el foco** sobre los intereses y objetivos de **la persona participante**.
- Mantener una **posición humilde y colaboradora**, desde un plano horizontal, para que nadie se sienta cuestionada o desautorizada.
- Tener espacios regulares de conversación. Acordar **seguimientos periódicos**. Evitando reducir las interacciones con los recursos a momentos de crisis y dificultad.

Trabajo en red

- **Tener en cuenta a los recursos que no han participado en la reunión** pero que se considera importante su participación. Para ello, acordar o crear fórmulas para compartir y comunicar las conclusiones y acuerdos tratados.
- **Hacer que salgan acciones concretas, positivas y asumibles** por parte de las personas que participan en la reunión.
- Finalizar las reuniones explicitando **cómo** haremos cada persona el seguimiento de lo acordado, decidir **quiénes** asistirán a la próxima reunión y **fijar fecha**.

Ejemplos prácticos en el ámbito escolar

El llevar a cabo un trabajo en red en el ámbito escolar puede resultar muy eficaz. Entre otras cosas porque se le da al alumnado la oportunidad a que se le vea de una forma distinta; y, al mismo tiempo, contribuimos a que el profesorado sea visto de forma distinta por el alumnado y/o la familia.

A continuación exponemos algunos ejemplos:

- A la hora de hacer propuestas que lleven a la acción, se puede proponer **tareas de observación centradas en las excepciones**. Por ejemplo, a una profesora podríamos pedirle que esté atenta a los momentos en que el alumno está mejor y pedirle que lo anote para la próxima reunión o semana.... Al alumno a su vez se le podría pedir que esté atento a las cosas que hace su profesora que le resultan útiles...
- En una reunión conjunta en el centro escolar junto a la alumna, tras llegar a los acuerdos, se puede proponer a modo de seguimiento quedar un día a la semana en comunicarnos para hablar de los pequeños avances o de los acuerdos planteados, o incluso proponer ese feed-back que lo hagan directamente con los progenitores.
- También da resultado que el profesor o profesora escriba en la agenda de la persona participante las acciones positivas (excepciones o mejoras) que ha visto en ella durante la semana, y pedirle que lo traiga de vuelta firmado por sus progenitores.

**PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:**

Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). Coordinación en red centrada en soluciones. En *Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. (pp. 250-251). Barcelona: Herder.

Metcalf, L. (2019). Volver a presentar a los clientes escolares. En *Terapia Narrativa Centrada en Soluciones*. (pp. 187-206). Bilbao: Desclee De Brouwer.

Selekman, M. (1996). Cómo cultivar relaciones de cooperación y de colaboración. En *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas*. (pp. 113-131). Barcelona: Gedisa.



¿Alguna vez has sentido que la gravedad de la situación de las personas menores de la familia impedía trabajar desde un enfoque Centrado en Soluciones? En el siguiente apartado tratamos el tema.



La mejor manera de saber si puedes confiar en alguien es confiando.

Ernest Hemingway

Señales de Seguridad (Signs of Safety)

Este capítulo nos parece importante porque se centra en un tipo de intervención con personas participantes en situaciones de riesgo grave o muy grave. Estas intervenciones provocan mucha ansiedad y presión en las personas profesionales que intervienen con ellas y esto puede hacerles reaccionar de forma rígida y unidireccional ante la familia, olvidando principios de la Intervención Breve Centrada en Soluciones que facilitan una buena intervención con la familia sin olvidar la seguridad de las personas menores en situación de riesgo alto.

Signs of Safety es un método de trabajo desarrollado por Steve Edwards y Andrew Turnell en la década de los 90. Ambos profesionales buscaron un método de trabajo que les ayudara en su intervención con personas menores que se encontraban en riesgo grave o muy grave de desprotección y abandono. Su método estaba encaminado a **conseguir que las personas menores** con las que ellos trabajaban **estuvieran seguras de forma continuada en sus contextos familiares**. Para ello, propusieron tres principios que guiaran su intervención:

- **Cooperación** con las personas que forman la familia y con la red de profesionales que intervienen en ella.
- **Actitud cuestionadora** e investigadora **sobre** lo que sustenta **nuestros postulados y creencias**.
- **Concretar en la vida cotidiana** y en conductas observables el plan de trabajo que se haya diseñado entre todos para que las personas menores de la familia estén seguras. La familia tiene que tener un papel principal tanto en el diseño como en la concreción de las acciones que se realizarán para conseguir una situación de seguridad en la familia. La evaluación de ese plan se realiza tanto por los profesionales como por todas las personas que componen la familia.

Esta forma de trabajar con la familia, junto con las herramientas que a continuación nombraremos, no son únicamente para trabajar en casos de gravedad elevada. También se pueden utilizar en situaciones de menor riesgo y aplicar en otros contextos (escolar, laboral,...).

Para qué nos sirve:

- Para trabajar en casos donde el riesgo para las personas menores es grave o muy grave.
- Para evaluar si las personas menores de una familia están lo suficientemente seguras y protegidas en su hogar como para quedarse en él o no.
- Para decidir que la situación es suficientemente segura en el hogar para no requerir la continuación de la intervención de los Servicios Sociales.
- Para crear un plan de actuación conjunto entre profesionales y miembros de la familia que diseñe unas conductas y acciones que doten de un contexto de seguridad a las personas menores de la familia en situaciones de vulnerabilidad y riesgo grave.
- Para crear una colaboración real y efectiva explicitando lo que la familia ha de realizar para que se considere que las personas menores que pertenecen a ella están en una situación suficientemente segura.

Aspectos a tener en cuenta:

- Las intervenciones con familias en situación de riesgo grave o muy grave (violencia, abusos, negligencias graves,...) provocan mucho estrés en las personas profesionales que intervienen y eso puede afectar a las decisiones que se tomen. Por eso, es importante **contrastar las decisiones** con el equipo y con el resto de personas implicadas en el caso.
- El **lenguaje** utilizado ha de ser **fácil de comprender y basarse en comportamientos concretos y observables**.
- **Se explicita**, tanto a la familia como a las personas profesionales implicadas, los **indicadores de riesgo que tienen que desaparecer** y se concretan las acciones (**el plan**) que se ha de seguir para **dotar de seguridad** a las personas menores.

Señales de Seguridad (Signs of Safety)

- Es vital que los hechos se separen de los juicios. **Hay que basarse en los hechos** al valorar la situación de la familia. Evitando así que sean los “arrebatos emocionales” los que decidan la gravedad de la situación del caso.
- Mostrar siempre **respeto** por las personas de la familia tanto respecto al problema como a la solución que ellas proponen. Comprender la situación no quiere decir que se comparta.
- Se tiene que establecer una **colaboración** con el resto de personas profesionales de los diferentes recursos implicados para que todas las personas compartan la línea de actuación y los indicadores de seguridad. Evaluando entre todas las personas implicadas el proceso y la realización del plan.
- Dar a la familia **cierta libertad de elección** promueve la implicación en la realización y diseño del plan de actuación.
- La **evaluación** ha de ser **continua** y ha de ayudar a supervisar si el plan se está realizando y a mejorarlo y matizarlo. La evaluación no es una meta final, es un **proceso de control y mejora**.
- **La valoración también se realiza por los miembros de la familia**, al igual que por los profesionales que intervienen en el proceso. Es importante que éstos últimos mantengan una actitud humilde frente a lo que creen saber (evitando una visión rígida y unívoca sobre la realidad y los hechos).
- Es importante **incluir la red familiar y de apoyo**. Tanto a la hora de recopilar información sobre cuestiones de riesgo, de seguridad y capacidad, como a la hora de planificar y valorar el plan de actuación que dote de seguridad la vida de las personas menores de la familia.
- Es importante **detectar, promover y/o construir una red de seguridad informada y comprometida que pueda apoyar**, sustituir y complementar los cuidados que realizan el padre y la madre en ciertos momentos críticos.

Forma de trabajar desde *Señales de Seguridad*:

Esta forma de trabajar consta de cuatro áreas de investigación y trabajo. Para que sea más visual y manejable se recoge en un diseño que permite tener toda la información a la vista, para ello se rellenan 3 columnas y se realiza una escala.

¿Qué nos preocupa?	¿Qué funciona bien?	¿Qué tiene que pasar?

¿Cómo evaluamos la situación en una escala de 0 a 10, donde 10 significa que todas las personas saben que las personas menores están lo suficientemente seguras?



En la **primera columna** (¿Qué nos preocupa?) colocaríamos los siguientes aspectos:

- **Daño:** Las conductas, situaciones, hechos de las que se tiene conocimiento perpetrados por una persona adulta o varias a las personas menores de la familia y también las propias conductas de riesgo de NNA.
- **Riesgo futuro:** Las consecuencias que pueden sufrir las personas menores en un futuro si persiste la situación que preocupa.
- **Factores que complican la situación:** Comportamientos en/de la familia y en el contexto social que dificultan eliminar el riesgo en el futuro.

Para recabar esta información es importante preguntar a toda la familia, a la red familiar, a la red de apoyo (podemos preguntarles quiénes están más preo-

Señales de Seguridad (Signs of Safety)

cupados por la situación y qué es lo que más les preocupa) y a los recursos implicados (escuela, pediatría, salud mental, Tiempo Libre, etc.).

En la **segunda columna** (¿Qué funciona bien?) recogeremos los dos siguientes aspectos:

- **Fortalezas Existentes:** Capacidades, conocimientos, acciones con las que cuentan las personas adultas y menores de la familia y su red de apoyo para ofrecer recursos de seguridad en la vida de las personas menores de edad. (¿Qué va bien en sus vidas y en la dinámica familiar? ¿Qué necesidades están cubiertas? ¿Con qué habilidades, herramientas, conocimientos y valores cuenta la familia para enfrentar la vida?).
- **Seguridad Existente:** Acciones realizadas por las personas adultas y menores de la familia y su red de apoyo que facilitan seguridad en momentos de peligro.

En esta segunda columna es importante estar muy atento a recabar excepciones a las situaciones de riesgo, también ayuda conocer “éxitos” pasados y presentes en situaciones difíciles o de riesgo.

En la **tercera columna** (¿Qué tiene que pasar?) se trata de fijar un plan entre todas las personas implicadas lo más concreto y realista posible donde se recojan los siguientes aspectos:

- **Objetivos de seguridad:** los comportamientos que se necesitan observar para saber que las personas menores de la familia están suficientemente seguras para cerrar la intervención.
 - **Próximos pasos:** las medidas que han de tomarse de forma inmediata para generar seguridad.
- Este apartado es crucial para marcar el trabajo que se realizará para dotar de seguridad la vida de las personas menores de la familia.

Por último se realiza una **escala de seguridad**, no solo con la familia, sino por todas las personas implicadas en la situación (recursos, menores, padre, madre, familiares, red de apoyo,...) y, como ya se ha señalado en otros apartados del presente manual, lo importante de este apartado no es el número que se dice, sino el trabajo que se realiza de concretar razones, reflexionar, ampliar conductas que mantienen esa puntuación, locus de control interno de la puntuación, qué pequeño paso sería un avance para mejorar la puntuación, etc.

Con niños, niñas y adolescentes

Para recabar información con niños, niñas y adolescentes, existe la **técnica de las tres casas**⁶. Esta herramienta resulta muy útil para conocer la visión del niño o la niña.

¿Cómo lo hacemos?

1. Primero **explicamos** al niño o a la niña **que nos gustaría comprender** lo que está sucediendo en su vida, **conocer su visión** de las cosas, lo que piensa, etc. y que para ello hemos preparado la dinámica o el ejercicio de las tres casas.

2. A continuación, **le presentamos las tres casas** (tres folios en blanco): la casa de las cosas buenas, la casa de las preocupaciones y la casa de los deseos. Y, aprovechamos este momento para dibujarlas juntos (una en cada folio). Le podemos dar a escoger los colores para dibujar, fomentar a que él o ella lo haga o, si prefiere, que sea la misma profesional quien lo dibuje. Y, le ponemos a cada casa su título.

¿Qué título te gustaría ponerle a cada casa? ¿Cómo te gustaría llamar a la casa de las cosas buenas / a la casa de las preocupaciones/ a la casa de los deseos? O ¿lo dejamos así? (...).

Cabe mencionar que esto lo podemos hacer de diversas formas. Podría ser que las casas las tengamos dibujadas de antemano, por ejemplo.

Antes de empezar con cada casa, también le decimos que **después hablaremos sobre con quién compartiremos esta información** (sus padres, algún otro u otra profesional,...) y/o sobre quién es importante que conozca todas estas cosas que son importantes para él o ella.

3. Empezamos a trabajar cada casa. Le explicamos cómo lo haremos y le damos a escoger cómo prefiere hacerlo (mediante dibujos, ella misma que vaya escribiendo o si prefiere que la persona educadora vaya recogiendo la información).

● **La casa de las cosas buenas:** en ella recogeremos las cosas que marchan bien en su vida. Nos interesará recabar información de diferentes áreas (lugar donde vive, padre, madre, hermanos, escuela, amistades, actividad extraescolar,...). Lo que le gusta de su familia/escuela/amistades, las cosas que le gustaría mantener y que no cambien, aquellas cosas que le hacen sentirse bien/tran-

⁶. La herramienta *Mis tres casas* (My Three Houses) fue creada originalmente por Nicki Weld y Maggie Greening de la agencia de atención social para niños y jóvenes CYF en Nueva Zelanda.

Señales de Seguridad (Signs of Safety)

quila/feliz/segura; cuáles son sus apoyos,... También podríamos preguntarle a quién más incluiría en esta casa. En este apartado se recogerían los factores más protectores.

- **La casa de las preocupaciones:** en ella se irán recogiendo aquellas cosas que están ocurriendo en su vida que le hacen sentirse triste, mal,... Lo que no marcha bien. De igual manera iremos indagando en diferentes áreas (lugar donde vive, padre, madre, hermanos, escuela, amistades, actividad extraescolar,...) y le preguntaremos a quién más incluiría en esta casa. Nos interesará recoger información sobre aquellas cosas que no le gustan en su vida (conductas, situaciones, personas que le rodean, actitudes que les provocan nerviosismo, miedo, enfado, tristeza). Podemos preguntar, incluso, de todo lo que nos ha contado qué es lo que más le preocupa. En este apartado se recogerían indicadores más preocupantes, señales de riesgo y/o de desprotección.

- **La casa de los deseos:** aquí se recogerá información sobre lo que le gustaría que pasara (para que sus preocupaciones se solucionen), lo que le haría sentirse feliz, o qué estaría ocurriendo en esa casa para que sus preocupaciones/tristeza/miedo desaparecieran o se hicieran más pequeñas. En este apartado el niño o la niña señalaría sus deseos o futuro deseado.

A la hora de plantearlo podemos jugar con la imaginación, al igual como hacemos con la Pregunta Milagro o cuando trabajamos una proyección al futuro. Aquí también será interesante indagar en diferentes áreas o contextos.

*¿Cómo sería tu vida si las preocupaciones se fuesen? ¿Qué sería diferente?
¿Qué diferencia supondría eso para ti?*

Si tuvieras una varita mágica y pudieras hacer magia, ¿qué te gustaría ver que ocurre en esta casa?

¿Quiénes vivirían en esta casa contigo?

¿A quiénes incluirías en esta casa? ¿Por qué?

4. Al terminar con las casas, hablaremos sobre **qué personas consideramos que deberían de saber estas cosas**, incluso podemos pedirle permiso para compartirlo y hacerle partícipe de cómo le gustaría hacerlo (juntos, si quiere estar presente a la hora de hacerlo,...). En este momento aprovechamos también para sondear si le gustaría compartirlo con alguien más.

Al finalizar le elogiamos por su valentía, por la capacidad de compartir su visión y hablar de cosas que resultan difíciles hablar para algunos niños y niñas.

Algunos aspectos a tener en cuenta:

- Importante ampliar y no quedarnos con lo primero que nos dicen.
 - ¿Qué otras cosas te preocupan?
 - ¿Qué otras cosas te ponen triste?
 - ¿De qué otras cosas estás orgullosa?
- Preguntar sobre el efecto que tiene eso en la persona.
 - ¿Cómo te hace sentir eso?
 - ¿Qué supone eso para ti?
 - ¿En qué te beneficia eso?
- Incorporar otras perspectivas.
 - Si le preguntásemos a tu mejor amiga qué cosas diría que le gustan de ti.*
- Al terminar con las tres casas, damos la opción de añadir algo más, que la niña o el niño considere importante.



PARA AMPLIACIÓN DEL TEMA:

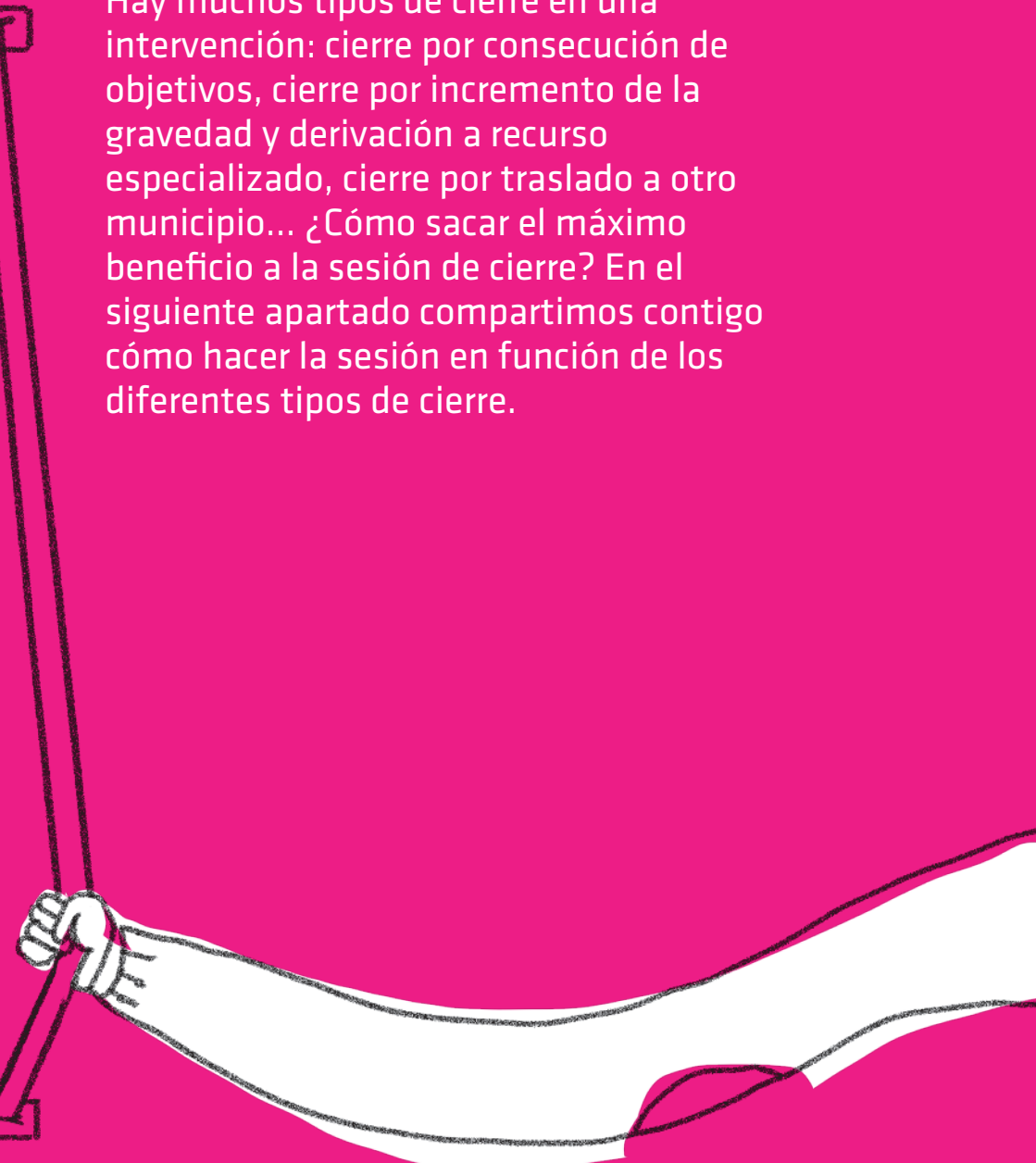
Family Finding and Engagement Tools. (15 de abril de 2021). Three Houses tool [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/NLi1MGlihE>

Puebla, E. y Fuenzalida, D. (2016). Monografía. Servicios de Protección a la Familia: la práctica centrada en soluciones con menores en situación de riesgo y sus familias. Centrosol. Instituto Terapia Centrada en Soluciones Latinoamérica.
<https://centrosol.org/wp-content/uploads/2020/07/TBCS-en-Servicios-de-Protecci%C3%B3n-a-la-Familia.pdf>

Tarah Warren. (5 de abril de 2015). Three Houses DVD [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/ZEw2Njwa3EQ>

Turnell, A. & Murphy, T. (2010). Signs of Safety Comprehensive Briefing Paper (4th ed.). Australia: Elia <https://www.signsofsafety.net/product/signs-of-safety-comprehensive-briefing-paper-2/>



A stylized illustration of a hand holding a rope. The hand is white with black outlines, and the rope is black. The rope extends from the top left corner, goes down, then curves to the right and then down again. The background is a solid blue color.

Hay muchos tipos de cierre en una intervención: cierre por consecución de objetivos, cierre por incremento de la gravedad y derivación a recurso especializado, cierre por traslado a otro municipio... ¿Cómo sacar el máximo beneficio a la sesión de cierre? En el siguiente apartado compartimos contigo cómo hacer la sesión en función de los diferentes tipos de cierre.

*El final es el lugar
del que partimos.*
T.S. Eliot

Sesión de cierre de la intervención

El cierre es un momento del proceso que desde el principio de la intervención (al nombrar el futuro deseado y, por tanto, señalar qué indicadores les harán ver que nuestra intervención ya no tiene sentido) debe estar presente y se hablará sobre él. Es importante que aunque en este documento nos centremos en definir cómo podría ser una última sesión de cierre, también se puede ir haciendo este trabajo en el último periodo de la intervención, preparando a la familia para ello y que no sea vivido como algo abrupto y como una especie de abandono.

Para qué hacemos el cierre:

- Señalar claramente el fin de la intervención.
- Dejar una buena sensación al final de la intervención.
- Identificar logros de la familia, atribuyéndoles el mérito del cambio.
- Señalar los valores, conocimientos, estrategias y capacidades que han puesto en juego para conseguir sus objetivos.
- Recaltar que tienen las capacidades para superar los problemas que les surjan.
- Enseñarles a reconocer posibles recaídas y reflexionar sobre qué harán ante ellas.
- Cerrar la intervención de forma que pueda abrirse si fuese necesario en un futuro.

Aspectos a tratar:

1. Encuadre

Señalar a la familia que ésta es la última sesión y explicar las razones por las que se termina la intervención (consecución de objetivos, no participación, por

Sesión de cierre de la intervención

fin de plazo, no procede la intervención, de derivación, cambio domicilio, etc.).

2. Evaluación de la intervención por parte de la familia

En función de las **razones del cierre** se explorarán unos aspectos u otros.

2.1. Por consecución de objetivos:

- Nos centraríamos en preguntarles sobre qué **conocimientos, habilidades, valores y estrategias** han puesto en marcha para resolver sus problemas.

¿Qué habéis aprendido durante el tiempo que hemos estado trabajando juntos?

¿Qué mejoras o avances habéis percibido durante este tiempo que hemos estado en intervención?

¿Qué os ha ayudado a llegar a este punto (cualidades, valores, conocimientos, estrategias, herramientas, habilidades)?

Si le preguntase a vuestro mejor amigo (alguien de la familia, profesorado,...) qué es lo que ha visto que habéis hecho diferente para lograr conseguir lo que os proponías (señalar el objetivo trabajado), ¿qué creéis que me contestaría?

¿De qué estáis más orgullosos?

¿De qué estás más orgullosa de lo que ha hecho tu hija y tu pareja?

¿Qué crees que has puesto de tu parte y ha resultado clave para propiciar los avances observados?

¿Qué consejos darías a otras personas que están pasando por las dificultades que ya habéis superado?

Si pudieras volver al pasado (antes de comenzar la intervención), ¿qué consejos te darías?

- Realizaríamos **prevención de recaídas**.

¿Cuál puede ser el primer indicador que os puede dar la pista de que el problema que os trajo hasta aquí está volviendo a aparecer? ¿Y cuál más?

¿Cuáles serán los primeros pasos que daréis si vuelve a aparecer el problema que ya habéis superado?

- Les permitiremos **señalar y honrar otros apoyos** con los que han contado.

¿A quiénes escribirías una carta agradeciendo la ayuda prestada durante este tiempo y por qué? ¿Qué te han aportado?

Sesión de cierre de la intervención

- Sondearíamos sobre **lo que les ha ayudado** de la intervención.

*De las cosas que hemos hecho aquí, ¿qué es lo que os ha resultado más útil?
¿Y menos útil? ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?*

¿Qué te gustaría destacar de la atención que te han brindado las personas profesionales que te han atendido?

¿Qué consejos darías a una figura educativa que vaya a trabajar con una familia que ha vivido lo que vosotros habéis superado?

- Daríamos **importancia al logro** que han conseguido.

¿Habéis pensado en celebrarlo? ¿Cómo lo celebraréis? ¿Con quién?

2.2. Por finalización de plazo:

- Sondearíamos **qué cosas quisieran mantener** de su familia por considerar que son buenas.

¿Qué cosas que hacéis ya en la familia queréis seguir manteniendo?

¿Qué cosas no cambiaríais de vuestra familia?

¿Qué cosas hacéis en vuestra familia que os hace sentir orgullosos?

- Hablaríamos sobre **prevención de recaídas y petición de ayuda**.

¿Cuál puede ser el primer indicador que os puede dar la pista de que el problema que os trajo hasta aquí empeora? ¿Y cuál más?

¿Cuáles serán los primeros pasos que daréis si la situación empeora?

¿Qué veréis que os hará pensar que necesitáis un apoyo? ¿En qué lo notaríais?

¿Cómo os daríais cuenta? ¿En quién os apoyaríais?

- Sondearíamos sobre **lo que les ha ayudado de la intervención y lo que no**.

*De las cosas que hemos hecho aquí, ¿qué es lo que os ha resultado más útil?
¿Y menos útil? ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?*

¿Qué te gustaría destacar de la atención que te ha brindado las personas profesionales que te ha atendido?

¿Qué consejos darías a una figura educativa que vaya a trabajar con una familia que ha vivido lo que vosotros habéis superado?

Sesión de cierre de la intervención

2.3. Por traslado de domicilio:

- Sondearíamos **qué cosas quisieran mantener** de su familia por considerar que son buenas.

¿Qué cosas que hacéis ya en la familia queréis seguir manteniendo?

¿Qué cosas no cambiaríais de vuestra familia?

¿Qué cosas hacéis en vuestra familia que os hace sentir orgullosos?

- Sondearíamos sobre **lo que les ha ayudado de la intervención y lo que no.**

De las cosas que hemos hecho aquí, ¿qué es lo que os ha resultado más útil? Y, ¿qué menos útil? ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?

¿Qué te gustaría destacar de la atención que te ha brindado la persona profesional que te ha atendido?

¿Qué consejos darías a una figura educativa que vaya a trabajar con una familia que ha vivido lo que vosotros habéis superado?

2.4. Por aumento de la gravedad:

- Sondearíamos **qué cosas quisieran mantener** de su familia por considerar que son buenas.

¿Qué cosas que hacéis ya en la familia queréis seguir manteniendo?

¿Qué cosas no cambiaríais de vuestra familia?

¿Qué cosas hacéis en vuestra familia que os hace sentir orgullosos?

¿De qué estáis más orgullosos?

- Nos centraríamos en preguntarles sobre qué **conocimientos, habilidades, valores y estrategias** han puesto en marcha para enfrentar sus dificultades.

¿Qué habéis aprendido durante el tiempo que habéis estado en intervención?

¿Qué mejoras o avances habéis percibido durante este tiempo que habéis estado en intervención?

¿Qué consejos darías a otras personas que están pasando por las dificultades que ya habéis superado?

Si pudieras volver al pasado ¿qué consejos te darías?

¿Qué creéis que estáis haciendo para que la situación no sea aún peor?

Sesión de cierre de la intervención

- Sondearíamos qué perjuicios les está acarreado los indicadores señalados por aumento de gravedad. Sería una forma de motivar al cambio **haciendo hincapié en los efectos negativos** que sufren.

¿De qué manera os está impidiendo avanzar para ser vosotros mismos, esta situación?

¿Qué consecuencias negativas está teniendo esto en cada uno de vosotros?

Si preguntásemos a la persona que mejor os conoce, en qué os perjudica esta situación ¿qué creéis que diría?

¿Cómo ha afectado este problema en vuestras vidas (en vuestras relaciones, en lo laboral, en la familia)?

Dime cómo está situación os está impidiendo vivir la vida que deseáis.

- Señalar/reflexionar **qué aspectos necesitan mejorar** para que la gravedad disminuya.

¿Cuáles serían las primeras señales que os harían pensar que las cosas han mejorado un poco? ¿Qué sería diferente? Y, ¿qué diferencia supondría esto para vosotros?

¿Qué vería alguien que os observara para pensar que la situación está mejorando?

- Sondearíamos sobre **lo que les ha ayudado de la intervención y lo que no.**

De las cosas que hemos hecho aquí, ¿qué es lo que os ha resultado más útil? ¿Y qué menos útil? ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos?

¿Qué te gustaría destacar de la atención que te ha brindado la persona profesional que te ha atendido?

¿Qué consejos darías a una figura educativa que vaya a trabajar con una familia que ha vivido lo que vosotros?

3. Devolución de la figura educativa:

Se realizaría un **mensaje final** que integre:

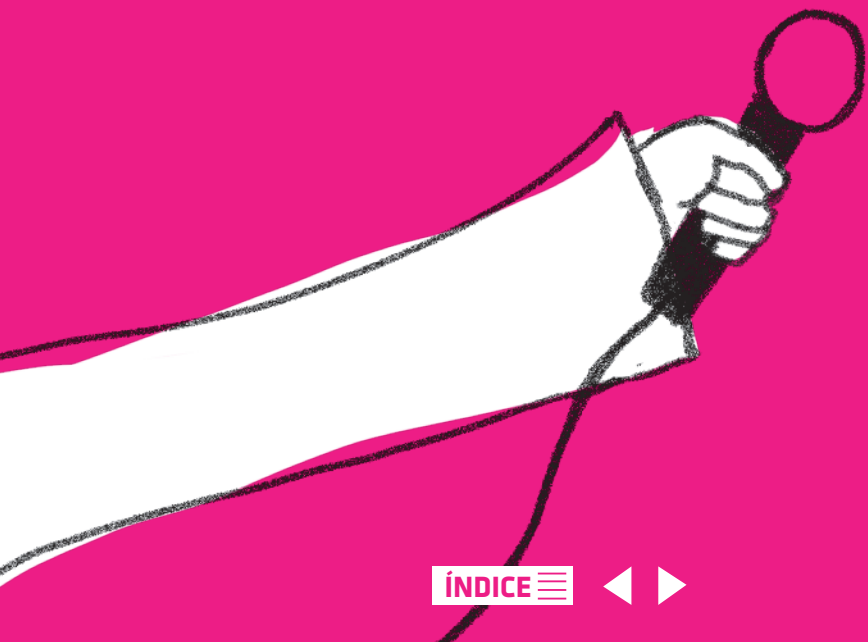
- Sus aspectos positivos, cualidades, valores familiares, potencialidades.
- Lo que han puesto de su parte (recogiendo lo que han ido diciendo a lo largo de la sesión y lo que nosotros hemos visto).



Sesión de cierre de la intervención

- El proceso realizado. Haciendo un breve resumen señalando desde donde partían a lo que han logrado.
- Se señalan elogios genuinos.
- Nuestra sensación o visión personal de la familia.
- Cómo nos hemos ido sintiendo como personas educadoras a lo largo del proceso y a la finalización del mismo.

¿Cómo ayudar a la persona participante a profundizar más en su autoconocimiento y ayudarle a ser más consciente de las acciones que le son más útiles? En este capítulo te damos algunas ideas.



*Las ideas proceden
de la curiosidad.*
Walt Disney

¿Y qué más?

Para que una persona sea capaz de conocer las soluciones que le son útiles para superar sus problemas, es importante ayudarle a ser capaz de narrar lo que hace con gran lujo de detalles y con riqueza de puntos de vista que le permitan tener mayor información y poder replicar sus soluciones en diferentes momentos y contextos. Es por ello que gran parte de la sesión irá encaminada a “curiosear” en su vida/sus ideas/sus conductas/sus ámbitos ayudándole a ser más consciente de lo que realmente piensa/hace. Y la forma que tenemos para profundizar en este sentido es insistir en preguntar por las diferentes acciones, matices, efectos, interacciones con las personas que forman la narración, enriqueciéndola lo más posible.

Nuestra experiencia nos dice que para la persona participante es fácil dar con la primera respuesta a nuestra pregunta, sin embargo, consideramos que insistir en preguntar “¿y qué más?” **propicia una mayor generación de nuevas ideas**. Creemos que son mucho más reveladoras las respuestas que surgen en los posteriores “¿y qué más?”.

En la presente publicación “¿y qué más?” lo usamos como una pregunta metafórica que hace alusión a las muchas preguntas que podemos hacer para sondear y profundizar en la narración de las personas participantes. Digamos que lo podríamos usar como un mantra que nos ayude a recordar que hemos de formar, mediante nuestras preguntas, una **narración muy rica en detalles**.

Para qué nos sirve:

- Para ayudar a la persona participante a **generar mayor número de ideas durante la sesión**. Ante nuestras preguntas, las primeras ideas que nos responden son las que ya tenían claro o habían llegado por ellas mismas a tener. Son

¿Y qué más?

las posteriores ideas fruto de nuestra persistencia, las que pueden sorprenderles y ser una diferencia que promueva nuevos cambios y/o descubrimientos.

¿Y qué más sucederá?

Si una webcam te grabase durante todo el día en tu casa ¿qué mostraría?

A parte de todo esto que me has contado, ¿Qué cosas te verán haciendo tus peces desde la pecera?

Si ese día que conseguiste controlar tu enfado hubiéramos metido un microchip en tu cerebro que copiase todos los pensamientos e ideas que tuviste y que te ayudaron a lograr esa tranquilidad que me has dicho que sentías, ¿qué pensamientos tuyos habría grabado?

¿Qué otras cosas diferentes hiciste ese día en el que estuviste calmado?

Además de llamar a tu amiga para comentarle cómo te sentías, ¿qué otras cosas hiciste que te ayudaron a mantener la calma?

Si le pidiéramos a tu padre que jugara al juego de las 7 diferencias entre el “Arturo de antes” y el Arturo que eres ahora ¿qué 7 diferencias me diría para ganar el juego?

Si tuviéramos a tu mejor amigo aquí mismo y le preguntase sobre lo que más le ha impresionado de tus cambios, ¿qué crees que me contestaría?

¿Y qué más?

- Para ayudar a la persona participante a **profundizar** y sondear en los **diferentes ámbitos de su vida**. Los cambios no se circunscriben a un sólo ámbito, sino que los repercuten en otras áreas de su vida. Se busca que la persona participante sea consciente de ese efecto onda y lo aproveche.

¿En qué otros aspectos notarás el cambio?

¿En qué otros ámbitos actuarás de forma diferente?

¿Y en la escuela, cómo notará el profesorado que tú ya no haces esas cosas?

Tu comportamiento más relajado con tu madre, ¿cómo se está notando en tu rendimiento deportivo? ¿Cómo se está notando en tu comportamiento en clase?

Y que ahora te sientas más tranquilo en tu clase, ¿en qué forma te está ayudando a controlar mejor tu medicación?

¿Y qué más?

El que hayas sido capaz de controlar tus ganas de chillar al árbitro, ¿cómo se notará en tu relación con tu padre?

¿En qué otros temas de tu vida se está notando un cambio, aunque sea mínimamente?

¿Y qué más?

- Para ayudar a la persona participante a **profundizar** más en **qué efecto tiene ella y sus conductas sobre las personas con las que interacciona y viceversa**. Estas preguntas también ayudan a tomar conciencia de la circularidad en las relaciones. Sus cambios motivan cambios en los demás y esos cambios propician nuevas conductas.

¿Qué notará diferente tu clase en tu forma de comportarte?

Ante tu nuevo comportamiento, ¿qué harían diferente el resto de alumnado y profesorado?

¿Quién será la primera persona en casa que notará que has empezado a obedecer más?

¿Qué dirían tus amistades al notar el cambio? ¿en qué cosas cambiarán su forma de pensar en ti ante tu “yo más tranquilo”?

Me has contado muchas cosas que ya haces diferente y que te ayudan a controlar tus conductas, imagina que contratamos a un Super Héroe con poderes para grabar tu vida y poderla ver en cámara lenta y fijarnos más en los detalles, ¿qué más nos diría?

Ahora que tu familia tiene más confianza en ti, ¿qué haces tú de forma diferente a antes que les ayuda más a tenerte mayor confianza?

¿Y qué más?

Aspectos a tener en cuenta:

- Al realizar la pregunta, siempre hay que dar por hecho que hay más detalles que nos puede contar la persona participante. Por ello, preguntamos ¿y qué más? (**de forma presuposicional**). No preguntamos ¿hay algo más? La primera opción manda un mensaje de que existe algo más que puede contarnos, lo que hace que la persona participante se esfuerce en pensar más y profundizar sobre lo que estamos sondeando.

¿Y qué más?

- Es importante vencer la sensación de ser personas pesadas y reiterativas al preguntar varias veces sobre las mismas cosas (*¿Y qué otras cosas pensaste? ... , y además de eso, ¿qué más pensaste? Es sorprendente las ideas que se nos pasan por la cabeza en esas situaciones ¿y qué otros pensamientos te asaltaron a la mente?*). Es bueno recordarnos que esta **persistencia** ayuda a la persona participante a llegar a ideas que en un primer momento no hubiese llegado.
- Recuerda que **el silencio permite pensar**. Después de cada pregunta, espera la respuesta y ten la total seguridad de que te responderá.
- Ante un “no sé” podemos decirle que **se tome su tiempo**, que la pregunta no es fácil y que se tome todo el tiempo que necesite.
- La **imaginación y la creatividad** a la hora de preguntar puede enriquecer más las perspectivas y las narrativas que salgan en la sesión, además pueden ayudar a reducir la sensación de reiteración que en ocasiones la persistencia puede provocar. Utiliza los intereses, las aficiones, los valores o cualquier cosa importante en la vida de la persona participante para crear preguntas creativas que le sean cercanas. Por ejemplo, si a la persona participante le gusta el fútbol se podrían hacer preguntas relacionadas con ello: *¿Qué notará diferente el árbitro en ti cuando te dirijas a él? Si narrara tu periodista deportivo favorito tus grandes cambios en el cuidado de la salud ¿qué diría?, ¿en qué haría más hincapié?, ¿cómo catalogaría tu esfuerzo? ¿Con qué jugador/equipo/disciplina deportiva te compararía? ¿Qué tres características has mostrado durante este período que te hacen ser merecedor del balón de oro?*
- **Preguntar también por pequeñas variaciones**. A las personas les puede costar buscar nuevas ideas ante nuestra persistencia, una ayuda puede ser transmitir que no tiene que ser una cuestión muy significativa, puede ser un hecho pequeño (una mínima diferencia).

Además de los que me has comentado, ¿qué mínimos cambios has realizado esta semana y que tu profesora todavía no ha sido capaz de detectar?
- **Tómate el tiempo para sondear**. Las preguntas que hagamos es importante que las relacionemos con lo que nos acaba de contestar.
- Tenemos que estar centrados en lo que nos contesta, y no en la próxima pregunta. No se trata de hacer preguntas como una metralleta, se trata de **tejer una historia** con lo que nos va contando.

¿Has tenido la sensación de que algo no marcha todo lo bien que te gustaría en una intervención? En el siguiente apartado vamos a compartir contigo algunas señales de alarma y qué reflexiones podemos hacer para responder a esos indicadores.



*El pesimista se queja del viento,
el optimista espera que cambie,
el realista ajusta las velas.*

William Arthur Ward

Indicadores de alarma

Son numerosos los momentos en los que aparecen dudas en relación a la intervención que se está realizando. No tienen porqué identificarse como momentos problemáticos, más bien pueden ser oportunidades de reflexión y mejora. Consideramos que pueden ser momentos propicios para realizar un contraste con el equipo, sin embargo, si esto no es posible, os proponemos algunas preguntas que pueden ayudar a ampliar la visión y la reflexión sobre lo que se está realizando y la pertinencia o no de realizar algún cambio.

Salir de la sesión agotado o sintiendo que se ha hecho más esfuerzo que la persona participante.

- ¿De qué forma estás respetando el ritmo de la familia? ¿Qué te está ayudando a acomodar tu ritmo al de la familia?
- ¿Los objetivos perseguidos son explícitos y compartidos con la familia? ¿Son medibles y realistas? ¿Están definidos en positivo?
- ¿Has realizado una demanda conjunta con la familia? (futuro deseado). ¿En qué medida crees que toda la familia ha sido escuchada?
- ¿De qué forma estás sondeado si existen ambivalencias frente al cambio por parte de la familia? ¿Cómo estás manejando estas ambivalencias respetando el ritmo de la familia? ¿Hay personas en la familia que pudieran tener sensación de que “salen perdiendo” en la consecución de futuro deseado?
- ¿De qué forma has trabajado los efectos que la consecución de los objetivos provocará? ¿En qué contextos has sondeado estos efectos? ¿Crees que falta algún contexto (hogar, centro escolar, relaciones sociales, etc.) por sondear o alguna interacción personal que tengas que sondear?

Indicadores de Alarma

No encontrar avances en las primeras cuatro citas.

- ¿De qué forma estás sondeado si existen ambivalencias frente al cambio por parte de la familia? ¿Cómo estás manejando estas ambivalencias respetando el ritmo de la familia?
- ¿Los objetivos perseguidos son explícitos y compartidos con la familia?
- Has realizado una demanda conjunta con la familia? (futuro deseado).
- ¿Se están trabajando muchos objetivos simultáneamente? ¿Se ha trabajado con la familia qué objetivo se trabajará primero?
- ¿La familia encuentra algún avance? ¿Estas pidiendo feedback a la familia sobre la utilidad de lo que se trabaja en la sesión? ¿Qué opinan que es diferente, aunque sea mínimamente? ¿Y esa diferencia cómo la usan para avanzar?
- ¿Qué opinión tenemos sobre la familia (en cuanto a sus capacidades, a sus intenciones, su implicación, etc.)? ¿Qué aspectos/habilidades/capacidades/conocimientos/antecedentes te dan confianza de que la familia es capaz de solucionar su situación?
- ¿En qué sería útil para la familia realizar algún cambio (en la estrategia de intervención, en las figuras educativas, en las personas objeto de la intervención, etc.)?

Sentir que no tenemos claridad y que estamos haciendo muchas cosas en la misma sesión.

- ¿Los objetivos perseguidos son explícitos y compartidos con la familia?
- ¿Cómo estás haciendo para centrarte en un objetivo elegido en vez de dispersarte en las quejas de la familia?
- ¿Has realizado una demanda conjunta con la familia? (futuro deseado).
- Se ha trabajado con la familia qué objetivo se trabajará primero?
- ¿Cómo estás acomodándote al ritmo de la familia?
- ¿De qué forma acomodas la intervención a pequeños pasos a dar por la familia? ¿Qué estás haciendo para que la familia se fije objetivos que siente que son alcanzables y que le ayudan a estar más cerca de su objetivo final?

Indicadores de Alarma

- ¿El control de la sesión la haces tú? ¿Cómo mantienes la atención en el futuro deseado cocreado con la familia sin dejarte despistar por las quejas y las dificultades que van surgiendo espontáneamente a la familia en el curso de las semanas?
- ¿Crees que es adecuado el porcentaje de la sesión que versa sobre soluciones y el que trata de los problemas?

Empiezan a faltar a las citas.

- ¿La familia tiene claro el encuadre (quienes somos y para qué estamos)?
- ¿Has sondeado si existen ambivalencias ante el cambio por parte de la familia? ¿Cómo estás manejando estas ambivalencias respetando el ritmo de la familia?
- ¿Has realizado una demanda conjunta con la familia? (futuro deseado).
- ¿Estás pendiente de acomodar tu ritmo al de la familia? ¿Y el nivel de optimismo o pesimismo?
- ¿De qué forma vas a tratar con la familia sus ausencias a las citas? ¿Cuál será la forma más útil para la familia y para la relación educativa?
- ¿Qué opinión tienes sobre la familia (en cuanto a sus capacidades, a sus intenciones, su implicación, etc.)? ¿En qué medida piensas que esta opinión puede influir en su implicación en la intervención?
- ¿En qué medida sientes que se podría realizar un cierre de la intervención por no ser el momento adecuado? ¿Cómo crees que lo harías para no resultar culpabilizador para la familia? ¿Cómo conseguirías que la familia fije indicadores que le hagan saber que necesitan una intervención en un futuro?

Salen de la cita más pesimistas de lo que entraron.

- ¿Cómo puedes incrementar la búsqueda de excepciones en el problema, ampliarlas y atribuirles control?
- ¿De qué forma estás haciendo que la familia se plantee metas intermedias que las vivan alcanzables?
- ¿Qué preguntas de afrontamiento estás haciendo con esta familia?

Indicadores de Alarma

- ¿Crees que es adecuado el porcentaje de la sesión que versa sobre soluciones y el que trata de los problemas?
- ¿Cómo estás usando la proyección al futuro para dar esperanza e ideas al margen del problema?
- ¿De qué forma estás adecuándote al estado de ánimo de la familia? ¿Qué te está ayudando a mantenerte en sintonía con su estado de ánimo?

Todo va muy bien. Todo está conseguido.

- ¿De qué forma estás ampliando sus mejoras y atribuyéndoles el control para que puedan replicar las mejoras que han observado?
- ¿Has realizado prevención de recaídas? ¿Cómo les estás ayudando para que la familia identifique posibles empeoramientos y formas de afrontarlos?
- ¿La familia identifica otro objetivo/demanda que quiere trabajar?
- ¿Es necesario realizar un cierre porque la familia no considera que tenga más demandas que trabajar con la figura educativa?

No ser capaz de ver capacidades o factores de protección en la familia o en alguna de las personas participantes.

- ¿En qué forma crees que un cambio en la figura educativa podría facilitar el ver a la familia o la persona con más capacidades?
- ¿En qué medida crees que profundizar más en la fase social, en el conocimiento de sus capacidades, conocimientos, habilidades y sus experiencias de éxito en otros aspectos o ámbitos de su vida te ayudará a tener una visión más válida de su persona?
- ¿Te ayudaría trabajar con el enfoque de Señales de Seguridad para intervenir de forma colaborativa con la persona en relación con las dificultades que te preocupan?
- ¿En qué medida tu escala de valores y la de la familia entran en conflicto y cómo repercute eso en la visión que tienes sobre ella?
- ¿En qué forma puedes aumentar el conocimiento y la comprensión de las acciones de la persona? ¿Cuánto de juicio personal y cuánto de información objetiva hay en tus dudas y valoraciones sobre la capacidad de la persona?

Indicadores de Alarma

No sentir que se está haciendo algo útil para la familia.

- ¿Los objetivos perseguidos son explícitos y compartidos con la familia?
- Revisar el principio de respeto a la familia. ¿Has preguntado a la familia en qué les está siendo útil lo que se está trabajando y la intervención en sí? (durante las sesiones y en los seguimientos).
- ¿Cómo puedes incrementar la búsqueda de excepciones en el problema, ampliarlas y atribuirles control?
- ¿De qué forma estás haciendo que la familia se plantee metas intermedias que las vivan alcanzables?
- ¿Qué pasaría si esta familia no tendría intervención educativa? ¿Qué recurso crees que le sería más útil a la familia?
- ¿Cómo estás respetando el ritmo de la familia? ¿De qué forma estás pendiente de acomodar tu ritmo al de la familia?

Bibliografía

Antón Santiago, R. (2019). *Adolescentes 2.0. Propuesta de intervención con adolescentes y familias*. Madrid: CCS.

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (22 de octubre de 2016). *Cómo diseñar el mensaje final y la sugerencia en Terapia Breve Centrada en Soluciones* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/AQWOyoxlKE4>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (29 de mayo de 2017). *Tips para construir posibilidades usando la Pregunta del Milagro* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/5Ppd-QInWBg>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (6 de septiembre de 2018). *Los desafíos de la Pregunta del Milagro* [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://youtu.be/J8sl8gD_Eqk

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (27 de diciembre de 2019). *El uso de escalas en Terapia Breve Centrada en Soluciones* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/ESlb6jzDzw8>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (13 de mayo de 2020). *Respondiendo a las crisis usando preguntas de afrontamiento*. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/CFDdJRWtKJ4>

Ayala, J. [Jorge Ayala]. (28 de mayo de 2020). *¿Profundizar en la crisis o afrontamiento de la crisis?* [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://youtu.be/_rGRXBvL_go

Berg, I.K. y Miller, S.D. (1996). *Trabajando con el problema del alcohol. Orientaciones y sugerencias para la terapia breve de familia*. Barcelona: Gedisa.

Beyebach, M. y Herrero de Vega M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Barcelona: Herder.

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2012). Más papás y menos pastillas: La terapia familiar colaborativa y basada en las fortalezas en la intervención con niños y sus familias. *Revista Sistemas Familiares Y Otros Sistemas Humanos*. 28(1)

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

Bibliografía

Borrador pre-publicación de Beyebach, M. (2014). La Terapia Familiar Breve Centrada en Soluciones. En A. Moreno Fernández, Ed.) *Manual de terapia sistémica. Principios y herramientas de intervención*. (pp. 449-480).

Bilbao: Desclée de Brouwer. <http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/Capitulo-12.-El-modelo-TCS-abril-2014.pdf>

Beyebach, M. (2016). Capítulo 2. La terapia sistémica breve como práctica integradora. En F. García y M. Ceberio (Eds.) *Manual práctico de terapia sistémica breve* (pp. 29-67). Santiago, Chile: Mediterráneo. <http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/Beyebach-2016-TSBcomoPracticalIntegradora.pdf>

Family Finding and Engagement Tools. (15 de abril de 2021). *Three Houses tool* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/NLi1lMGlihE>

Freeman J., Epson D. y Lovits D. (2001). *Terapia narrativa para niños. Aproximación a los conflictos familiares a través del juego*. Barcelona: Paidós.

Friedman, S. (Comp.). (2001). Hacer hablar a los números: el lenguaje en la terapia. En *El nuevo lenguaje del cambio. Colaboración constructiva en psicoterapia*. (pp. 25-49). Barcelona: Gedisa.

Furman, B. (2013). *Nunca es tarde para tener una infancia feliz*. Barcelona: Octaedro.

Furman, B. (2017). *Habilidades para niños*. Barcelona: Herder.

García, F.E. y Beyebach, M. (2022). *Superar experiencias traumáticas. Una propuesta de intervención desde la Terapia Sistémica Breve*. Barcelona: Herder.

Herrero de Vega, M. y Beyebach, M. (2018). *Intervención escolar centrada en soluciones. Conversaciones para el cambio en la escuela*. Barcelona: Herder.

Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria. (2017). *Guía de Atención Municipal. Para la Protección Infantil. Líneas de Intervención de Atención a la Infancia y La Familia, Marco Normativo y Conceptual*. Santa Cruz de Tenerife: IASS <https://www.iass.es/guia-de-atencion-municipal-para-la-proteccion-infantil/category/198-guia-de-infancia>

Lipchichk, E. (2004). *Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica. El trabajo con las emociones y la relación terapéutica*. Buenos Aires – Madrid: Amorrortu.

Bibliografía

Medina Machín, A. y Beyebach, M. (2014). El impacto de la formación y de la supervisión centrada en soluciones sobre creencias, las prácticas y el burnout de los profesionales del sistema de protección infantil en Tenerife. *MOSAICO. Revista de la Federación Española de Asociaciones de terapia Familiar*. 59 (pp. 36-55)

<http://aetsb.org/wp-content/uploads/2021/04/MedinaBeyebach2014MOSAICO-1.pdf>

Medina, T. (2016). La práctica centrada en soluciones con menores en situación de riesgo y sus familias. En García, F.E. y Ceberio, M.R. (Ed.), *Manual de Terapia Sistémica Breve*. Santiago de Chile: Mediterráneo.

Metcalf, L. (2019). *Terapia Narrativa Centrada en Soluciones*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Puebla, E. y Fuenzalida, D. (2016). Monografía. Servicios de Protección a la Familia: la práctica centrada en soluciones con menores en situación de riesgo y sus familias. *Centrosol. Instituto Terapia Centrada en Soluciones Latinoamérica*. <https://centrosol.org/wp-content/uploads/2020/07/TBCS-en-Servicios-de-Protecci%C3%B3n-a-la-Familia.pdf>

Selekman, M. (1996). *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas*. Barcelona: Gedisa.

Tarah Warren. (5 de abril de 2015). *Three Houses DVD* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/ZEw2Njwa3EQ>

Turnell, A. & Murphy, T. (2010). *Signs of Safety Comprehensive Briefing Paper* (4th ed.). Australia: Elia <https://www.signsofsafety.net/product/signs-of-safety-comprehensive-briefing-paper-2/>

White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.

bidegintza

gizarte
ekimeneko
kooperatiba

