

Intervención de casos con Práctica Centrada en Soluciones

Juan Carlos Gil Hernández

Facultativo Especialista de Área en Psicología Clínica

VIII Jornada Catalina Santana



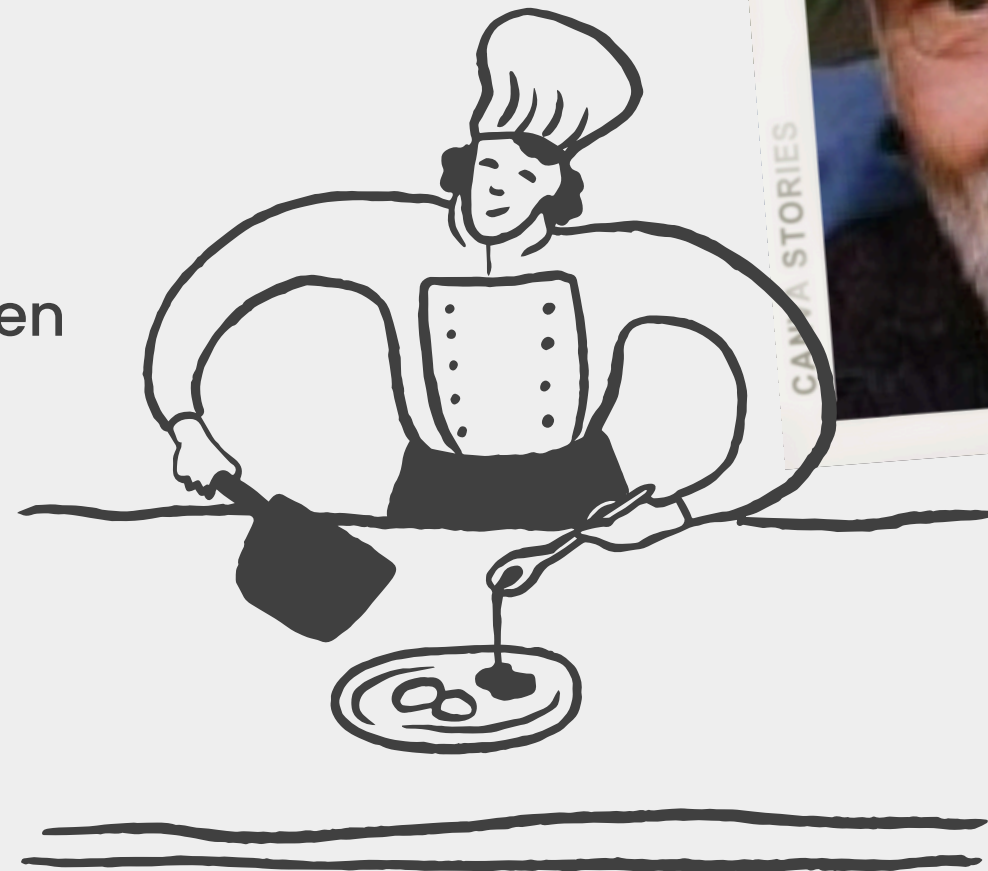


***¿Cuántos tipos de
intervenciones psicológicas
existen?***



Práctica centrada en soluciones

- No es sólo un conjunto de técnicas. Es una forma de pensar y abordar los problemas.
- Se interviene desde el primer momento.
- No precisa diagnóstico previo.
- Se centra en la demanda y los objetivos de la persona.
- Breve (no prolongar la intervención más allá de lo necesario).
- Foco en el presente y el futuro (más que en el pasado).
- Se aprovechan los recursos que tienen ya las personas.
- La intervención finaliza cuando las personas consideran que pueden seguir solas.



***Steve de Shazer &
Insoo Kim Berg***

PROBLEMAS DE LA PRIMERA CONSULTA

1

LAS IDEAS PREVIAS
Y EXPECTATIVAS

2

ENFOQUE
CENTRADO EN EL
PROBLEMA

3

EL TIEMPO

4

RECURSOS Y
HABILIDADES

5

TIEMPO ENTRE
CITAS

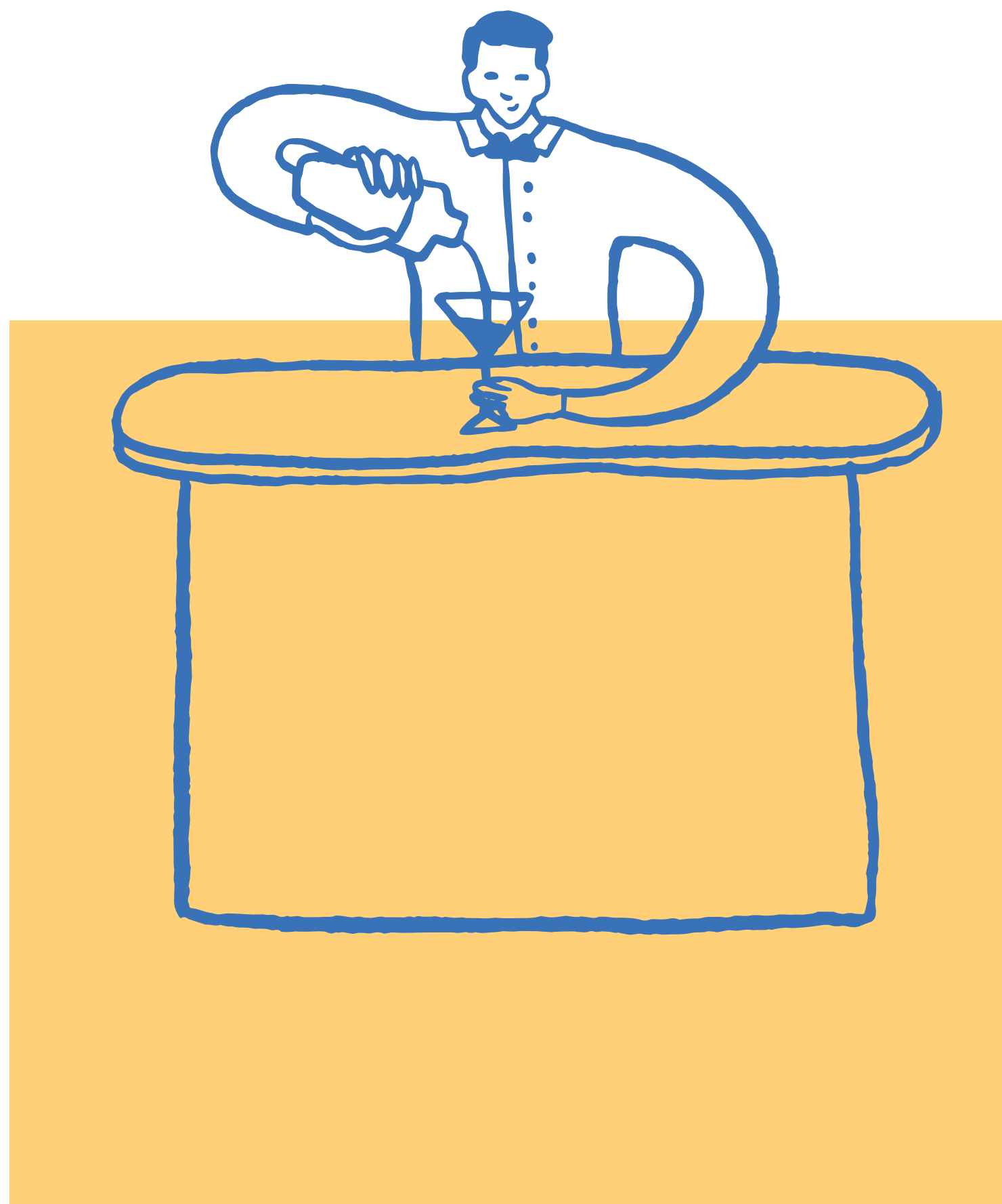
6

SERVICIO
GRATUITO

Ingredientes:

1. El contexto
2. Fase social
3. El proyecto común de trabajo
4. Los antecedentes
5. Los cambios previos
6. La historia del problema
7. Las soluciones intentadas
8. Las técnicas
9. La devolución





El contexto



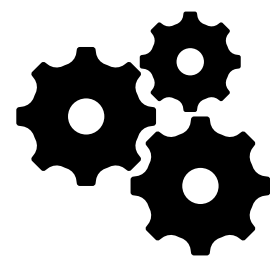
Presentarnos

Nombre, profesión,
información sobre el Centro de
Salud.



Confidencialidad

Consentimiento y reglas.



Explicar cómo trabajamos

Formato y tiempo de la sesión.
Método de trabajo.



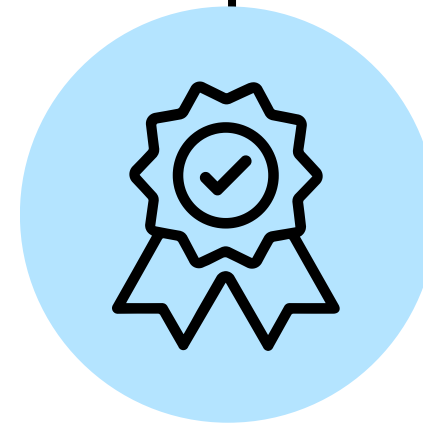
Resolver dudas

Dudas sobre cualquier
aspecto que hayamos
explicado o que la persona
traiga previamente.

VENTAJAS



EXPECTATIVAS
CLARAS



CREDIBILIDAD



FORTALECE LA
RELACIÓN

SEGURIDAD
IMPLICACIÓN



Ejemplo





La fase social

Romper el hielo

**Empezar a crear
una relación de
colaboración**

**Transmitir que son
“más que el
problema”**

**Acceder a recursos
y fortalezas**

**Crear un clima
emocional positivo
que facilite la
generación de
soluciones**

**Generar metáforas
congruentes con su
visión**

**Permite ajustar
mejor lo que
propongamos**



ELEMENTOS



CONTEXTO

Edad, procedencia,
curso escolar, centro
educativo, con quién
vive...



AFICIONES

Individuales y
compartidas.



APOYO SOCIAL

Amistades, redes de
apoyo...



CUALIDADES Y RECURSOS

Propias y/o que
aprecian los demás de
ellos/as.

Cuando no identifican fortalezas...



¿De dónde sacarías el coraje para cambiar si tú quisieras?

¿Cómo logras salir adelante a pesar de todo?

¿Qué quieres mantener en tu vida tal y como está?

¿Cómo te manejas en el día a día para vivir?

EN MIS MEJORES DÍAS

(Linda Metcalf):

- *¿Cómo te describirían en tus mejores días las personas que te aprecian? (hacer una lista de 5 cualidades).*
- *Piensa en alguna situación difícil que quisieras compartir que estés viviendo o hayas vivido recientemente.*
- *¿Cuáles, de las cualidades de tu lista, pueden ayudarte a manejar esta situación?*
- *¿Cómo las emplearías para manejar esta situación?*



Ejemplo

"Antes de entrar en materia, dejame (déjenme) que nos conozcamos mejor".



El proyecto
común de
trabajo

DIFERENCIEMOS...

QUEJA

Madre: *"Cada vez que le digo que ordene su cuarto, no me hace caso y me contesta".*

Niño: *"Me está ordenando todo el día. Me lo repite tantas veces, que me cabreo".*

DEMANDA

Madre: *"Que tenga ordenados sus juguetes y su ropa".*

Niño: *"Que me diga que recoja una sola vez".*

PROYECTO COMÚN

- 1º Tener alguna cosa que quieran lograr.
- 2º Relacionada con el ámbito de trabajo del profesional.
- 3º Que realizando un trabajo conjunto, se pueda conseguir.

OBJETIVOS



EN POSITIVO



CONDUCTUALES



QUE DEPENDAN DE LA
PERSONA



ALCANZABLES



RELEVANTES



PEQUEÑOS

Guía de preguntas

¿En qué podemos ayudarte?

¿Qué te gustaría conseguir viniendo aquí?

¿Cómo te darás cuenta de que lo has conseguido?



¿Cómo te darás cuenta de que venir aquí ha valido la pena, que te ha resultado útil?

¿Qué tendría que ocurrir hoy aquí para que cuando salgas puedas decir que valió la pena el tiempo que trabajamos juntos?

Si tú y yo hiciéramos un buen trabajo juntos hoy, cuando salgas de aquí, ¿cómo te vas a dar cuenta?

Objetivos bien formados

Si la persona habla...



En términos de queja:

“¿Cómo va a cambiar eso?”

En negativo (dejar de):

“¿Qué es lo que harás en vez de...?”

En terminos poco concretos:

*“¿En qué vas a notar que...?”
¿Cuál será la primera cosa...?”*

Si se agota un tema:

*“¿Qué mas vas a cambiar?
¿Qué más?”*



"Demasiado análisis, causa parálisis" (Ben Furman).

BEN FURMAN: KIDS´SKILLS (APP)



"Si no sabes dónde vas, ningún camino te llevará allí" (Lewis Carroll).



"Conversar sobre el problema, forma parte del problema en sí y no es parte de la solución" (Kim Berg y De Shazer).



"Cualquier solución tiene que encajar en la vida cotidiana y en los talentos de las personas. De lo contrario, será rechazada" (De Shazer).

PROYECTO COMÚN DE TRABAJO

DIFICULTADES

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?

- ▶ 1 1 día convenio 6 +15 min.
- 2 +200€ sueldo 7 + 30 min.
- 3 - 30 pacientes
- 4 turno completo mañana
- 5 guardias al gusto

Madre: "Mi hija no tiene cabeza".
Hija: "Esto pasa porque no me escucha".

A Trabajo con la demanda de la M. Las madres siempre tienen la razón.

B Mi paciente es la hija, así que trabajo con su demanda.

C Trato de construir una meta conjunta.

D Les echo una bronca a las dos.

1

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?

- | | | | |
|-----|-----------------------|---|----------|
| 1 | 1 día convenio | 6 | +15 min. |
| ▶ 2 | +200€ sueldo | 7 | +30 min. |
| 3 | - 30 pacientes | | |
| 4 | turno completo mañana | | |
| 5 | guardias al gusto | | |

"Quiero que me ayuden a comprender lo
que me pasa".

A ¿Qué crees que te pasa?

B ¿Qué esperas que ocurra en tu vida
después de comprender lo que te pasa?

2

C Muchas veces no es posible conocer
la causa de lo que nos pasa.

D ¿Qué te parece si me hablas de tu
infancia?

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?

- | | | | |
|-----|-----------------------|---|----------|
| 1 | 1 día convenio | 6 | +15 min. |
| 2 | +200€ sueldo | 7 | +30 min. |
| ▶ 3 | - 30 pacientes | | |
| 4 | turno completo mañana | | |
| 5 | guardias al gusto | | |

"Quiero que me ayuden a conseguir un trabajo".

A Valido su deseo e indico que no hay garantías de que lo consiga viniendo aquí.

B ¿Qué sería lo siguiente que te gustaría conseguir viniendo aquí?

C Si tuvieras un trabajo, ¿qué sería diferente en tu vida?

D Todas son correctas.

3

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?

- | | | | |
|-----|-----------------------|---|----------|
| 1 | 1 día convenio | 6 | +15 min. |
| 2 | +200€ sueldo | 7 | +30 min. |
| 3 | - 30 pacientes | | |
| ▶ 4 | turno completo mañana | | |
| 5 | guardias al gusto | | |

"No sé".

A Sé que es una pregunta difícil. Tómame tu tiempo.

B ¿Qué vería tu pareja para pensar que venir aquí ha merecido la pena?

4

C Incluir al derivante en la próxima sesión y negociar con el paciente.

D Todas son correctas.

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?

- | | | | |
|-----|-----------------------|---|----------|
| 1 | 1 día convenio | 6 | +15 min. |
| 2 | +200€ sueldo | 7 | +30 min. |
| 3 | - 30 pacientes | | |
| 4 | turno completo mañana | | |
| ▶ 5 | guardias al gusto | | |

"Quiero dejar de sentirme deprimida".

A ¿Desde cuándo te sientes deprimida?

B En vez de sentirte deprimida, ¿cómo te gustaría sentirte?

C ¿Cómo te darías cuenta? ¿Cómo se darían cuenta los demás?

D B y C son correctas.

5

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?

- | | | | | |
|---|-----------------------|---|---|----------|
| 1 | 1 día convenio | ▶ | 6 | +15 min. |
| 2 | +200€ sueldo | | 7 | +30 min. |
| 3 | - 30 pacientes | | | |
| 4 | turno completo mañana | | | |
| 5 | guardias al gusto | | | |

"Sentirme mejor conmigo misma.
Valorarme más".

A ¿En qué vas a notar que te sientes mejor contigo misma? ¿Que te valoras más?

B (Llevo a cabo un programa de activación conductual).

C ¿Cuál sería la primera señal de que te sientes mejor contigo misma y te valoras más?

D A y C son correctas.

6

¿EN QUÉ TE PODEMOS AYUDAR?

- | | | | |
|---|-----------------------|---|----------|
| 1 | 1 día convenio | 6 | +15 min. |
| 2 | +200€ sueldo | 7 | +30 min. |
| 3 | - 30 pacientes | | |
| 4 | turno completo mañana | | |
| 5 | guardias al gusto | | |

(La persona se mantiene centrada en la queja).

A (Permito un tiempo para la queja y valido).

B Entonces, ¿en qué te podemos ayudar?

C (Realizo una secuencia pesimista).

D Todas son correctas.

7

¡MUY BIEN!

- | | | | |
|---|-----------------------|---|----------|
| 1 | 1 día convenio | 6 | +15 min. |
| 2 | +200€ sueldo | 7 | +30 min. |
| 3 | - 30 pacientes | | |
| 4 | turno completo mañana | | |
| 5 | guardias al gusto | | |

¡HAS GANADO!



Los antecedentes

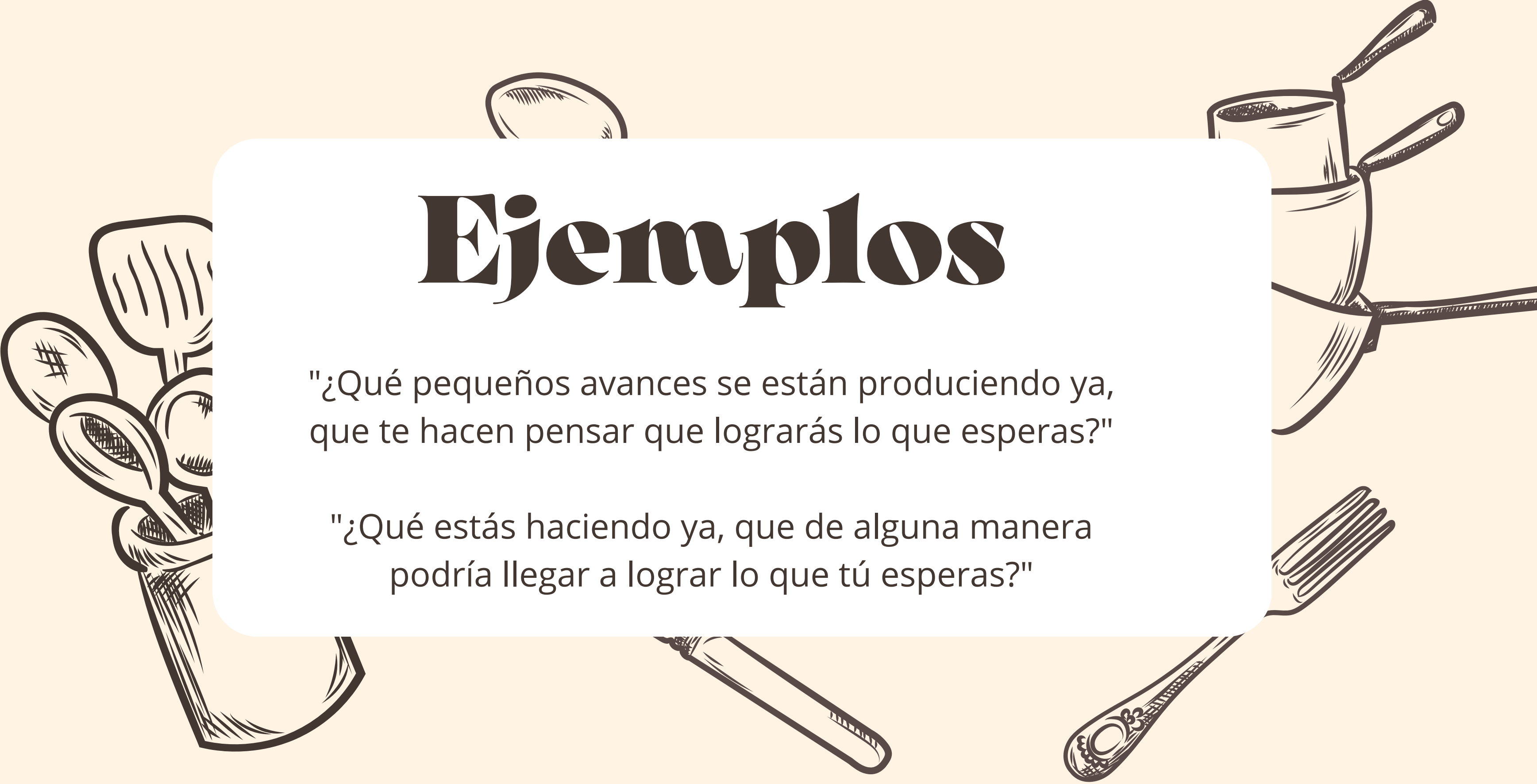


Ejemplo

"¿Qué te ha resultado más útil del trabajo con otros profesionales? ¿Y lo menos útil?"



Los cambios previos



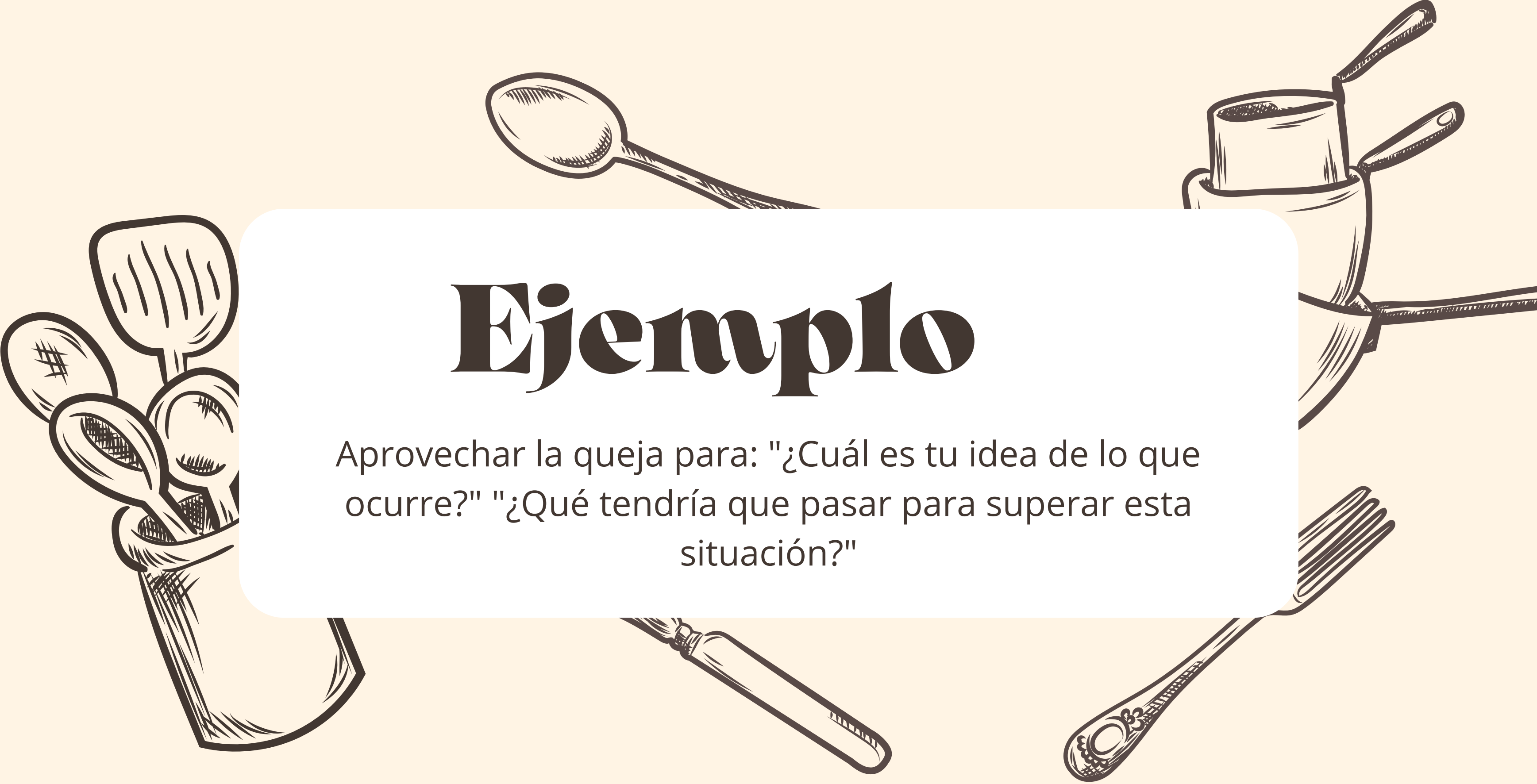
Ejemplos

"¿Qué pequeños avances se están produciendo ya, que te hacen pensar que lograrás lo que esperas?"

"¿Qué estás haciendo ya, que de alguna manera podría llegar a lograr lo que tú esperas?"



La historia del problema

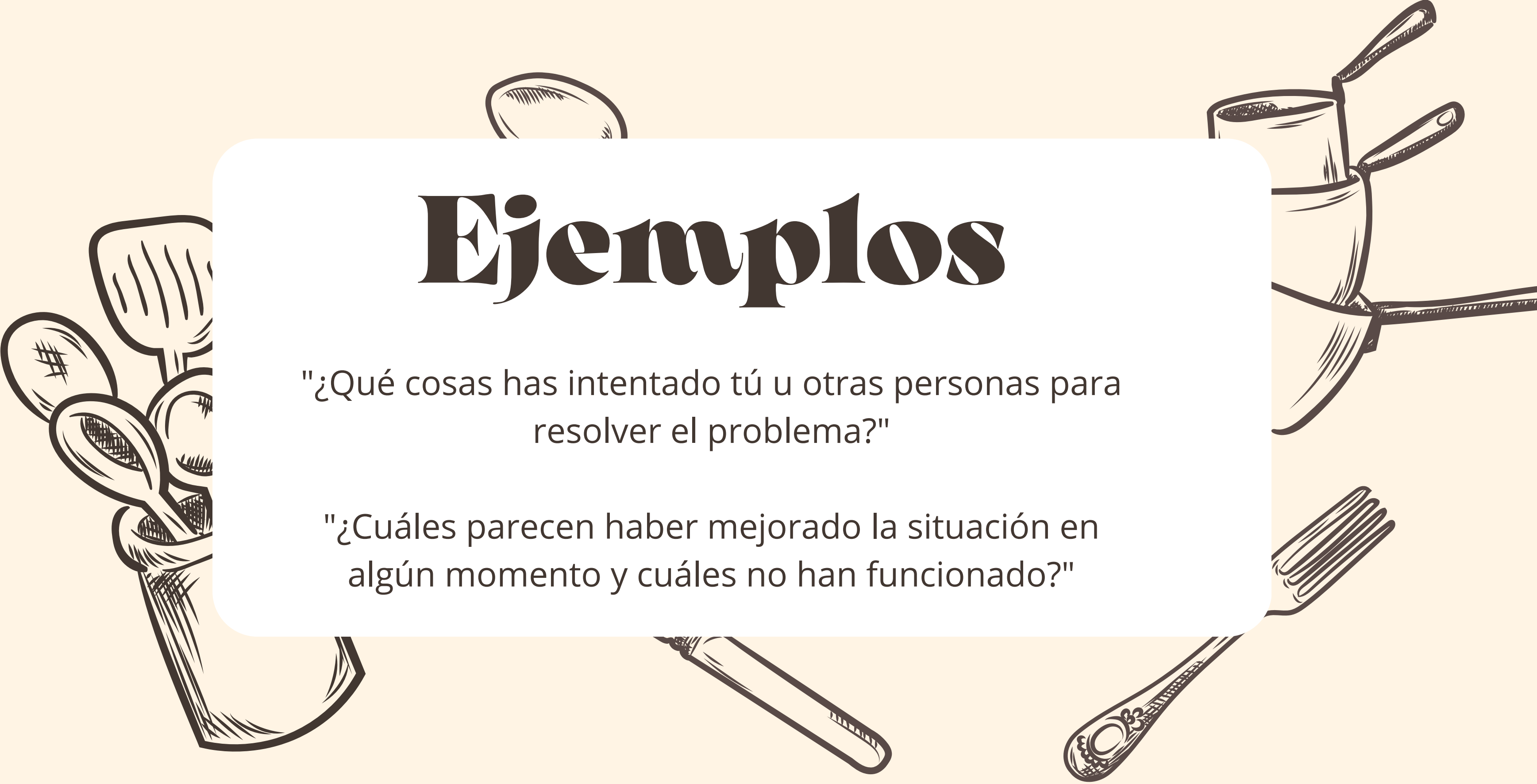


Ejemplo

Aprovechar la queja para: "¿Cuál es tu idea de lo que ocurre?" "¿Qué tendría que pasar para superar esta situación?"



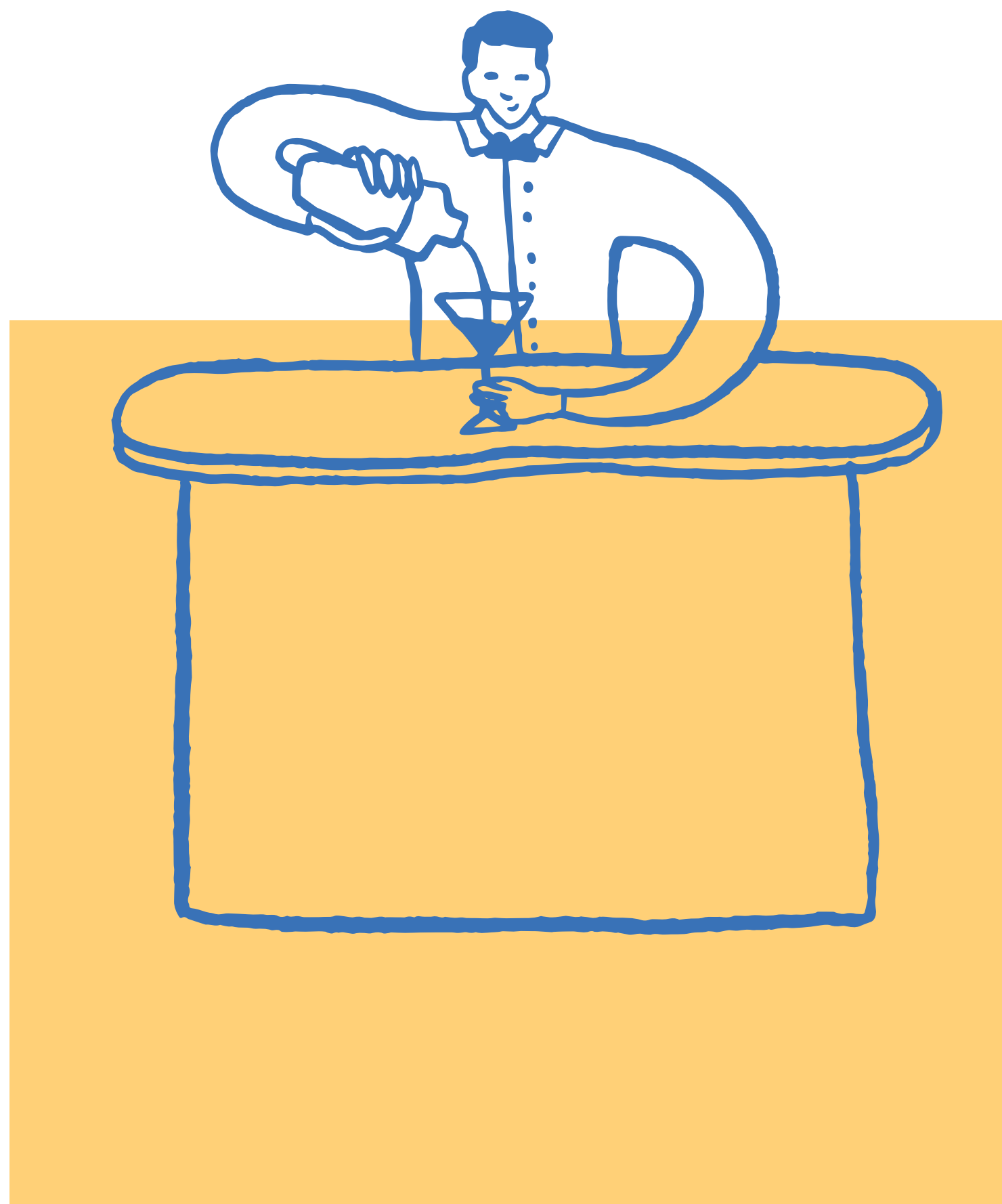
**Las soluciones
intentadas**



Ejemplos

"¿Qué cosas has intentado tú u otras personas para resolver el problema?"

"¿Cuáles parecen haber mejorado la situación en algún momento y cuáles no han funcionado?"



Las técnicas

Proyección al futuro

Pregunta Milagro (De Shazer, 1988)

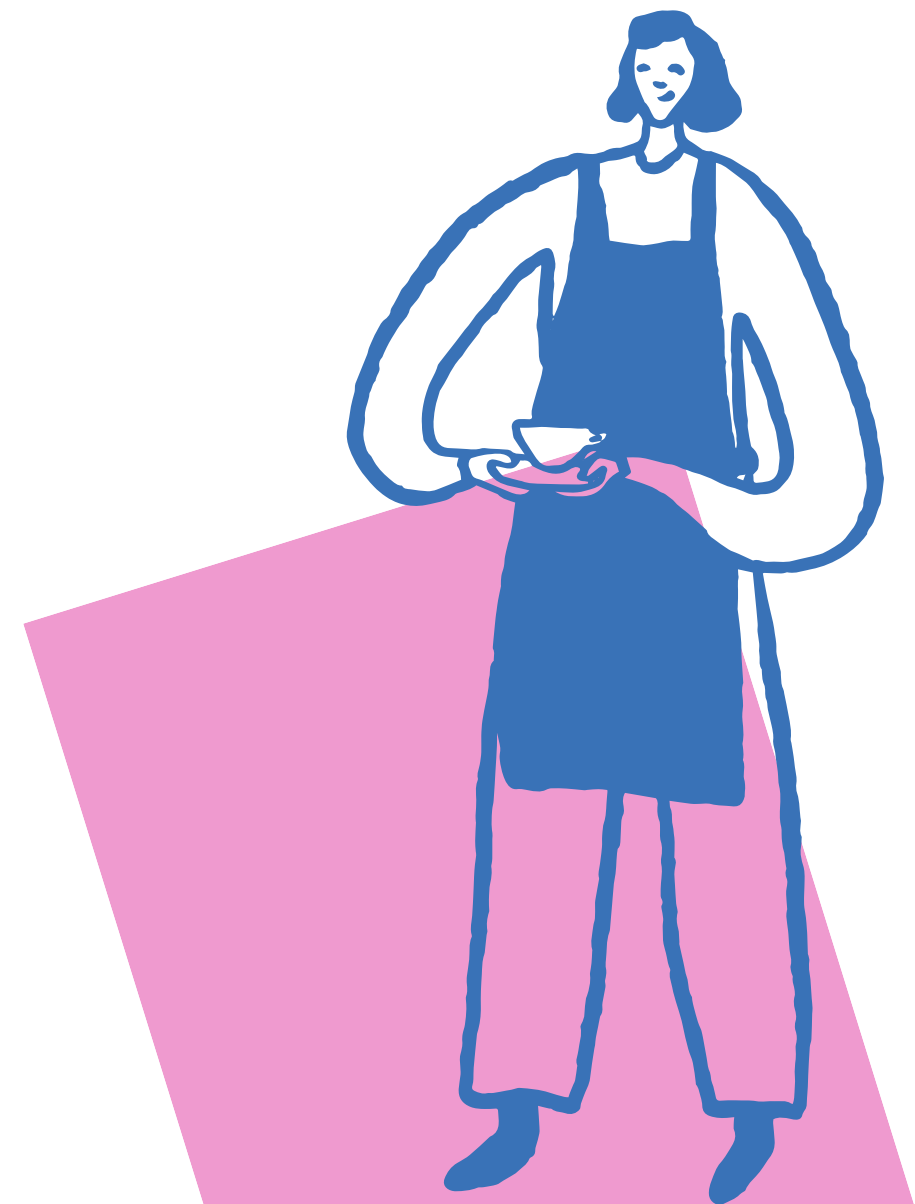
"Imagínate que esta noche, después de ir a dormir, sucede un milagro y los problemas que te han traído aquí se resuelven, no como en la vida real, poco a poco y con esfuerzo, sino de repente. Mañana por la mañana ¿qué será diferente? ¿Qué cosas vas a notar diferente mañana que te haga pensar que ese “milagro” se ha producido?"





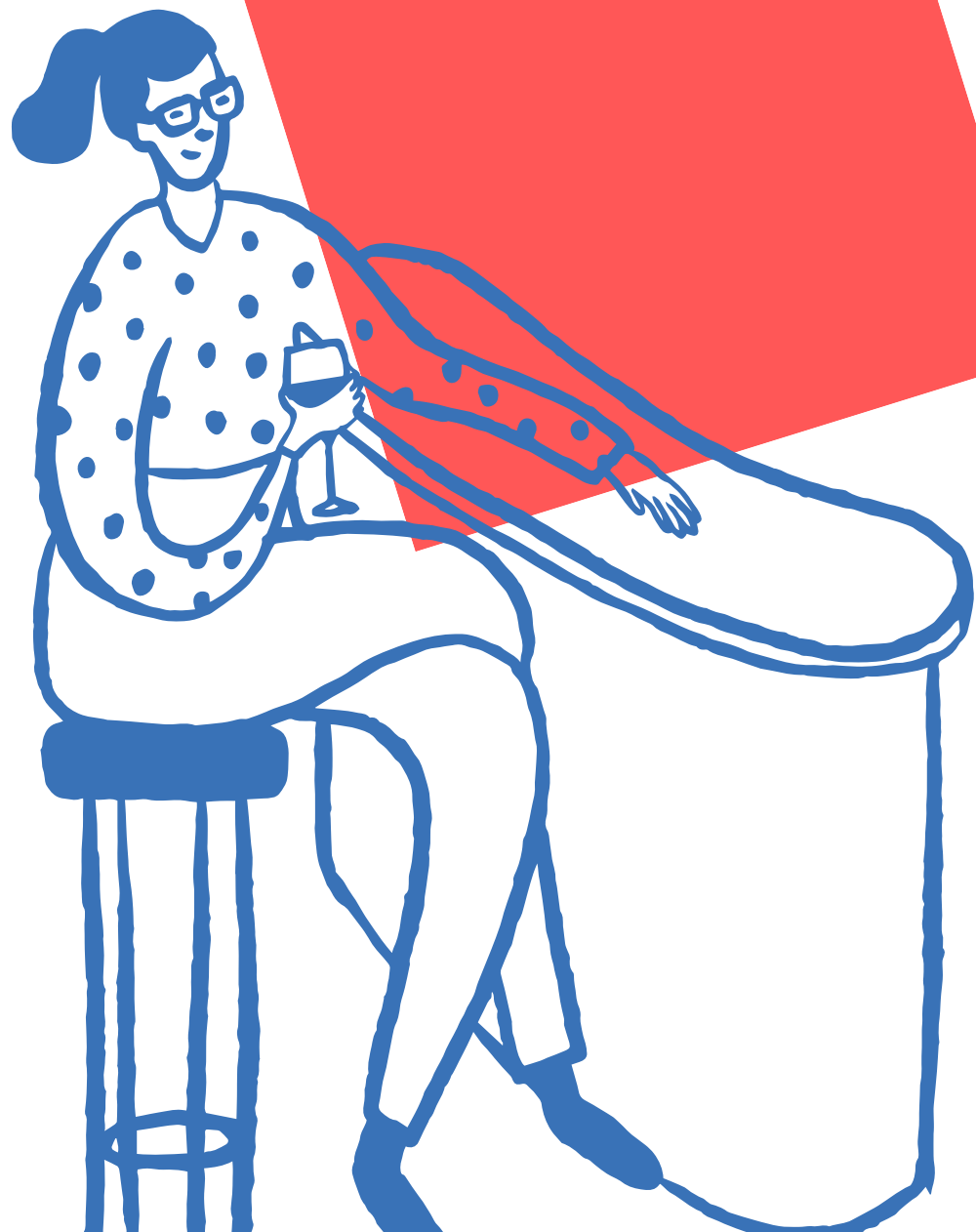
Características de la Pregunta Milagro:

- 1) Creer en la capacidad de las personas para responder.
- 2) Introducir la pregunta.
- 3) Ir despacio.
- 4) Añadir detalles.
- 5) Hacer pausas.
- 6) Tener paciencia.



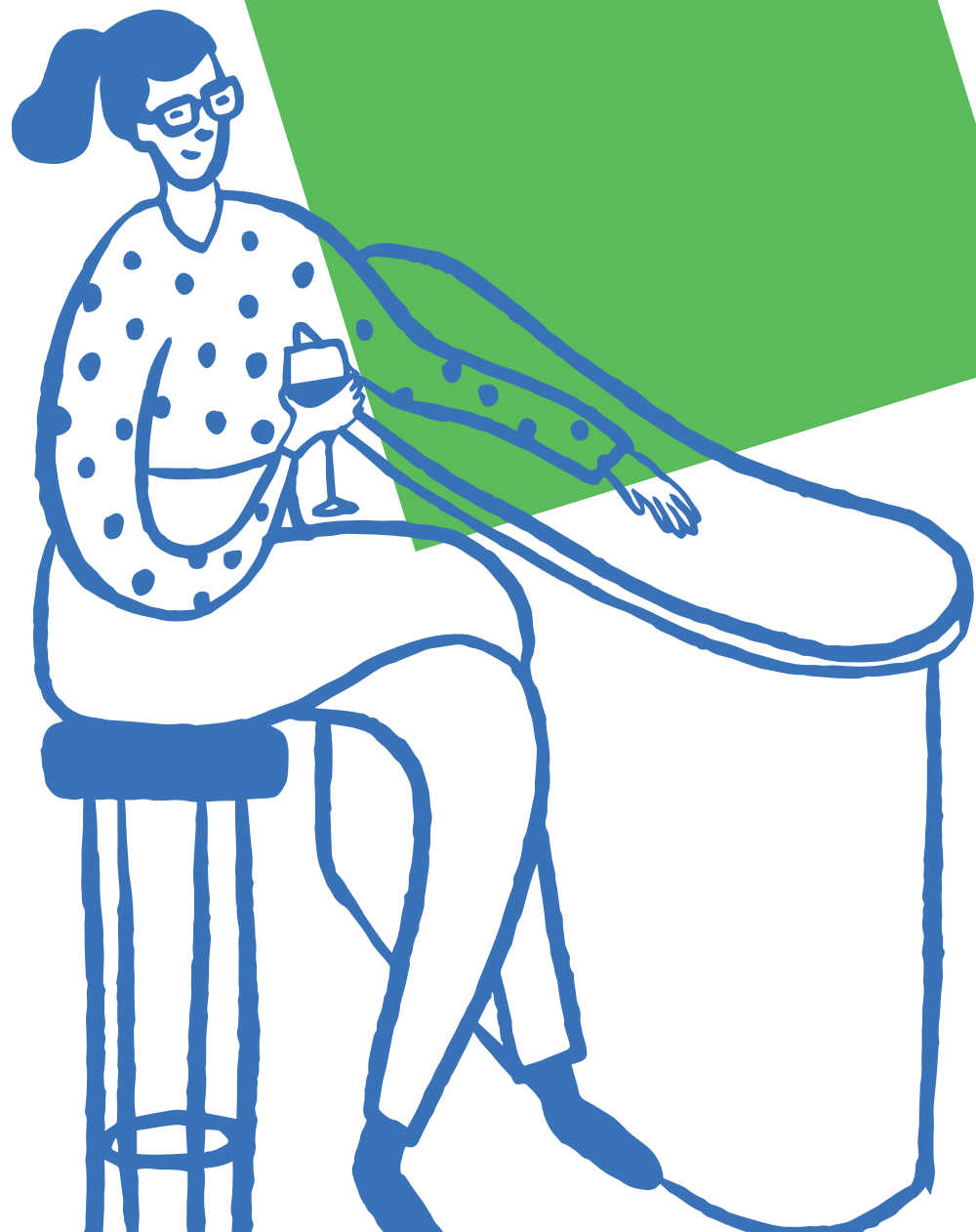
Excepciones

*"¿Cuál fue la última ocasión en la que
ocurrió una pequeña parte de este
milagro?"*



Escalas

"En una escala del 1 al 10, donde 1 sería cuando peor han estado las cosas y 10 el día después del milagro, ¿dónde están las cosas ahora?"





La devolución



Ejemplo

Pausa, resumen, metáfora, tarea para casa,
experimento, resolver dudas, etc.

IB

Terapia Breve

Mark Beyebach

24 ideas para una psicoterapia breve

2.^a ed., revisada



Herder

TB

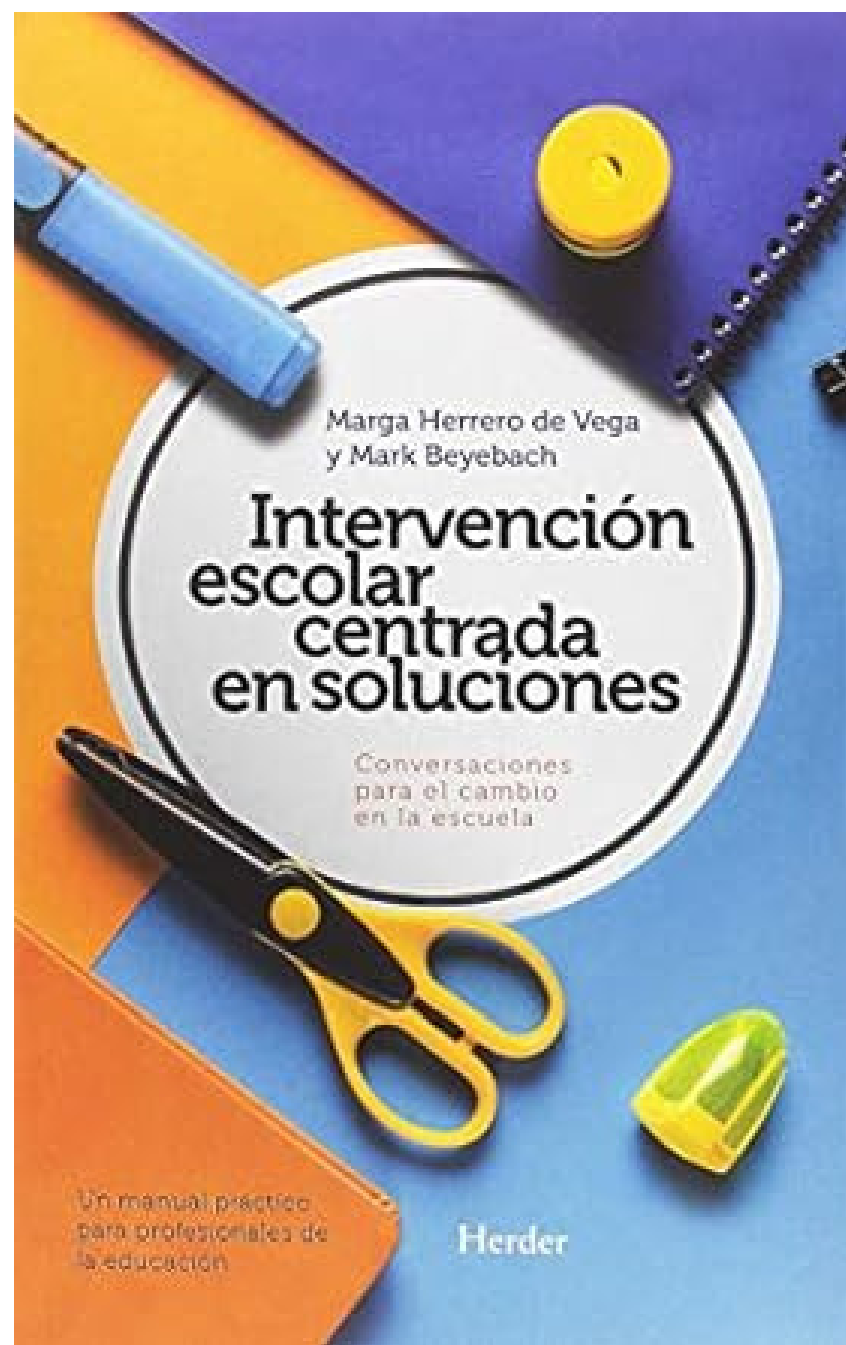
Este libro es básico para comprender el modelo de intervención centrada en soluciones. Explica paso a paso cómo realizar las fases de la intervención, usando ejemplos. Es recomendable para iniciarse en el modelo.



En este libro se explican técnicas para aplicar de forma individual, familiar o en pareja. Se discuten sus indicaciones y contraindicaciones, qué tener en cuenta a la hora de utilizarla y sus posibles variantes. Es muy didáctico.

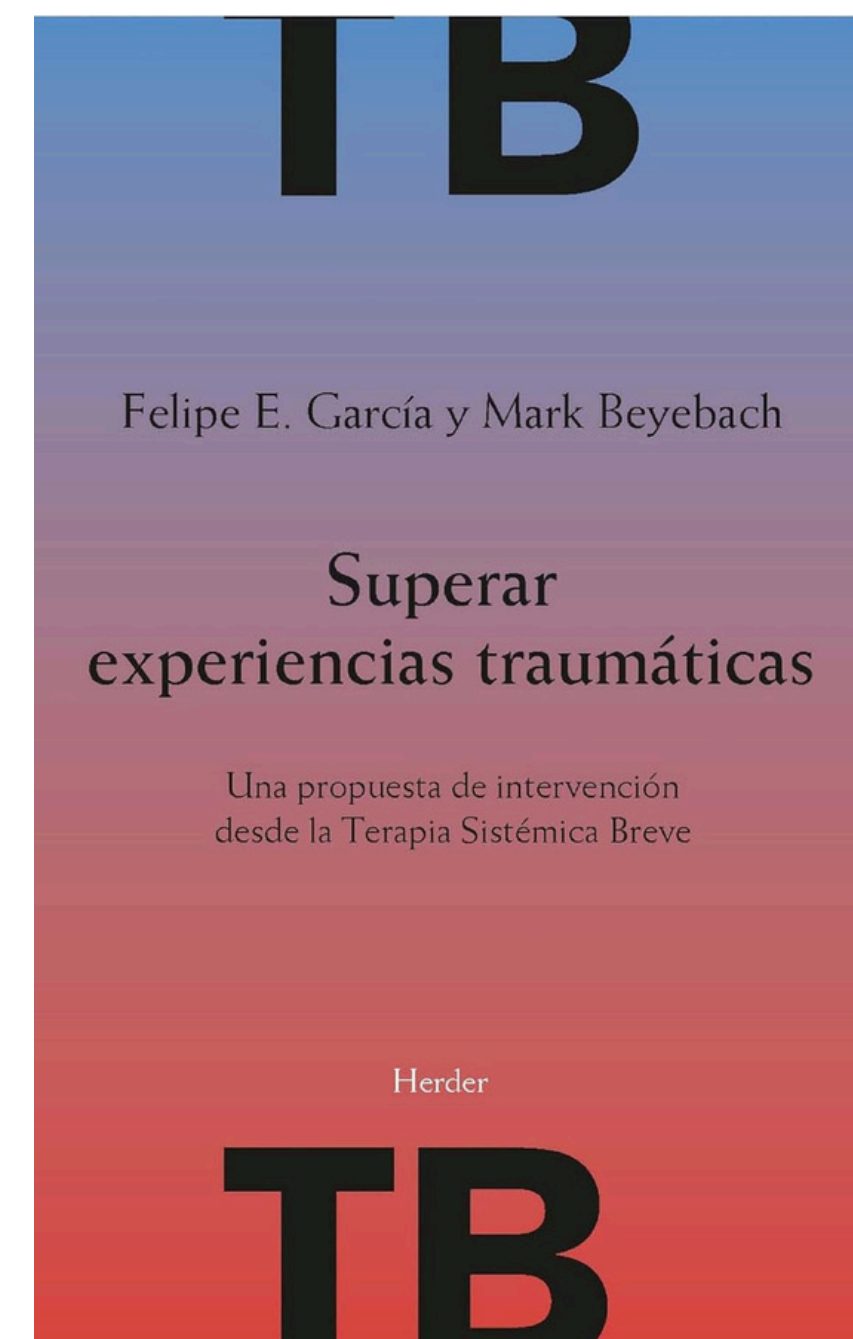
El psiquiatra Ben Furman aplica su modelo a determinados tipos de problemas infantiles. Recordad que tiene una aplicación gratuita donde clasifica la intervención según tipos de problemas (de conducta, enuresis, etc.).





En este libro se explica cómo aplicar el modelo a situaciones propias del ámbito escolar. Recomendable para personas que trabajen en dicho contexto especialmente.

Aquí se aplica la intervención centrada en soluciones para una problemática muy concreta: las experiencias traumáticas. Es recomendable su lectura después de conocer el modelo (mejor leer otros libros previamente).



Muchas gracias por su atención

