

TERAPIA BREVE

La táctica del cambio

Erickson M.



Watzlawick P.



La locura no es más que hacer siempre lo mismo y esperar un resultado diferente... Goethe

Terapia Breve	Psicoterapia tradicional
■ Se orienta a la solución ■ Puede usar un modelo acausal ■ Lenguaje persuasivo ■ Centrado en los recursos ■ Enfoque colaborativo	■ Se orienta al problema ■ Modelo causal ■ Lenguaje demostrativo ■ Centrado en las técnicas ■ Acompañamiento "experto"

¿QUÉ ES UN PROBLEMA?

QUEJA

**"SOLUCIONES
INEFICACES"**

PAUTA REDUNDANTE

IMPOSIBILIDAD DE RESOLVER

Tactica del cambio

1. Definición del problema

2. Análisis de la solución intentada

3. Definición del objetivo

4. Diseño de la intervención

Fases de la terapia

Contrato a 8-10 sesiones/ terapia prescriptiva.

Fase I: Primera sesión / Análisis de la demanda

Fase II: Desbloqueo sintomático

Fase III: Consolidar el cambio

Final del tratamiento / *Follow up*

1. Definición del problema

- Acepta la nominalización

Ej: depresión, soy una obsesiva, mi hijo es hiperactivo....

- Investiga la pauta:

Técnica del reportero:

¿Quién, hace qué ... dónde, cuándo?

2. Análisis de soluciones intentadas

- Acciones:

¿Que haces/te dices cuándo(ocurre la queja)?

¿Que has hecho para solucionar el problema?

- El terapeuta extrae el **denominador común**:
¿Que comparten estos intentos de solución?

3. Definición del objetivo

- *¿Qué sería una primera señal de mejoría?*
- *¿Cuál será la primera señal de cambio?*
- *¿Como sabrás que las cosas mejoran?*

4.Diseño de la intervención

Giro de 180º

- 1.¿ Que es lo **opuesto** a la solución intentada ?
- 2.**Diseño de tarea**: traduce la estrategia en pautas de acción concretas.
- 3.**Venta de la tarea**: plantea la tarea con la lógica del paciente .

¿Curan las palabras?

Descartes: <i>Geométrie</i>	Pascal: <i>Finesse</i>
1. Lenguaje demostrativo 2. Convencer a través de los datos 3. Convencer a través de la razón	1. Lenguaje sugestivo, emocional 2. Convencer a través de las imágenes 3. Convencer a través de la acción

Despedida y cierre

Lecturas recomendadas

- Beyebach, M (2006) *24 Ideas para una Psicoterapia Breve* Barcelona: Herder
- Rodríguez-Arias, J.L.; Venero, M. (2006) *Terapia Familiar Breve: Guía para sistematizar el tratamiento psicoterapéutico* Madrid: Editorial CCS