



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Beneficios de la Psicología en la Estancia para el
Bienestar y Desarrollo Infantil No. 141**

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
VALENTE URBINA ALARCÓN

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA: MTRA. LIDIA BELTRÁN RUIZ
ASESOR: MTRO. SERGIO CARLOS MANDUJANO VÁZQUEZ
ASESORA: MTRA. JUANA MENDOZA JIMÉNEZ
SINODAL: LIC. ALEJANDRO CHONG PÉREZ GALLARDO
SINODAL: LIC. GUADALUPE GREGOR LÓPEZ



CIUDAD DE MÉXICO

JUNIO 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Índice	1
Resumen	3
Introducción.....	4
Beneficios de la psicología en la Estancia para el Bienestar y Desarrollo Infantil No. 141	6
Objetivos del Servicio Social de la FES Zaragoza de la carrera de Psicología	6
Objetivos del ISSSTE.....	7
Antecedentes del Enfoque Sistémico.....	7
Enfoque Centrado en Soluciones	10
Desarrollo de la adaptación	11
Énfasis en la salud mental	11
Visión ateórica no normativa	11
Aplicación I. Trabajando desde la Adaptación, Énfasis en Salud Mental y Visión Ateórica.	12
Utilización.....	14
Parquedad.....	14
El cambio es inevitable. Buscar excepciones.....	15
Aplicación II. Buscando Cambios a través de la utilización y parquedad con una madre y su hija de preescolar.....	17
Objetivos.....	20
Aplicación III. Diseñando un taller con objetivos centrados en soluciones.....	23
Cooperación.....	24
Aplicación IV. Cooperando el área de psicología, el área educativa y madres de familia para lograr una interacción sana entre dos menores.....	25
Filosofía Central.....	28
Aplicación V. Poniendo en práctica la Filosofía Central de Soluciones.....	28
Preguntas de Escala.....	31

Aplicación VI. Las preguntas de escala ayudan a tener un lenguaje en común.....	34
Orientación hacia el presente y el futuro. Pregunta por el Milagro.	42
Aplicación VII. Ejercicio de la pregunta por el milagro y sus beneficios.	45
Prácticas Narrativas	55
El árbol de la vida.	56
Aplicación VIII. Terminando los talleres con “el árbol de la vida”. ...	57
Discusión y conclusiones	63
Glosario.....	67
Anexos	69
Anexo 1. Mi recordatorio de Premisas del enfoque Centrado en Soluciones.....	69
Anexo 2. Mapa Central de Steve De Shazer (De Shazer, 1992).	70
Anexo 3. Prescripciones (Beltrán, 2019)	71
Anexo 4. Mi recordatorio para la búsqueda de la pauta de la Excepción.....	72
Anexo 5. Mi recordatorio para elaborar Objetivos bien pensados.....	73
Anexo 6. Taller “Cómo llevar el confinamiento con nuestros hijos”	74
Anexo 7. Mapa de Primera Sesión. Adaptados por la profesora Lidia Beltrán (2019), originales de De Shazer, (1992).....	84
Anexo 8. Mapa de Segunda Sesión y subsecuentes. Adaptados por la profesora Lidia Beltrán (2019), originales de De Shazer, (1992).	85
Referencias	86

Resumen

El presente reporte tiene como interés dar a conocer el impacto social que del programa de servicio social “Capacitación”, específicamente en la Estancia para el Bienestar y Desarrollo Infantil (EBDI) No.141; ubicada en Calle Tonatico 225, colonia: Las Fuentes, C.P. 57600, cd. Nezahualcóyotl, Estado de México, del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

El enfoque psicológico que se utilizó dentro de la Estancia fue el sistémico, específicamente al centrarse en soluciones y prácticas narrativas. Para el primero se utilizaron las premisas de la Terapia Breve Centrada en Soluciones, como el desarrollo de la adaptación, el énfasis en la salud mental, la visión ateórica no normativa, utilización, parquedad, búsqueda de excepciones, creación de objetivos, cooperación, filosofía central, preguntas de escala, orientación hacia el presente y el futuro por medio de la pregunta del milagro, propiciando beneficios en la calidad de vida de las personas. Dentro de las prácticas narrativas se utilizó “el árbol de la vida” como dinámica final de los talleres impartidos a los padres de familia y personal docente, logrando obtener nuevos recursos para resolver dificultades y alcanzando una integración benefactora y solidaria por parte de los participantes.

Descriptores: servicio social, estancia infantil, enfoque centrado en soluciones, prácticas narrativas.

Introducción

Las Estancias para el Bienestar y Desarrollo Infantil (EBDI's) son espacios apropiados para el cuidado y el desarrollo de hijos e hijas, con el propósito de apoyar a los padres y madres trabajadoras que desempeñan una jornada laboral, en el ISSSTE; (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2016) con la confianza de que los menores están en un lugar seguro, ofreciendo servicios de alimentación, nutrición, enfermería, atención médica y psicología, la cual será el área en la que nos centraremos en este reporte de servicio social.

El servicio social realizado en la Institución se centró en tres áreas de la psicología: “área de psicología clínica” con la atención a los padres, madres y/o cuidadores de los niños; “área de psicología educativa” con la atención en los niños, y “área de psicología laboral” en apoyo a la directora con varios problemas psicosociales que se presentaron entre algunos miembros del personal que laboran dentro de la Estancia.

Este documento está estructurado de manera que presenta al inicio un apartado teórico correspondiente a una de las escuelas en las que se fundamenta la práctica, seguida de una aplicación con base en estas ideas. Las primeras siete aplicaciones se fundamentan en el enfoque centrado en soluciones: la aplicación I, trabajando desde la Adaptación, Énfasis en Salud Mental y Visión Ateórica; la aplicación II, buscando Cambios a través de la Utilización y Parquedad con una madre y su hija de preescolar; la aplicación III, diseñando un taller con Objetivos Centrados en Soluciones; la aplicación IV, Cooperando el área de psicología, el área educativa y madres de familia para lograr una interacción sana entre dos menores; la aplicación V, poniendo en práctica la Filosofía Central de Soluciones; la aplicación VI, las Preguntas de Escala ayudan a tener un lenguaje en común y la aplicación VII, Ejercicio de la pregunta por el milagro y sus beneficios. La última aplicación se fundamenta en las prácticas narrativas: aplicación VIII, terminando los talleres con “el árbol de la vida”.

Al momento de realizar el servicio social, el planeta atravesaba el brote por el coronavirus SARS-COV2, que son una familia de virus que causan enfermedades, desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves. En este caso, apareció en China en diciembre de 2019 y provocó una enfermedad llamada COVID-19, que se extendió por

el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud (Gobierno de México, 2022).

En nuestro país hubo muchas muertes a causa de esta pandemia y la Estancia No. 141 no fue la excepción, ya que todo el personal que labora y personas beneficiarias de alguna manera tuvimos familiares o vecinos que enfermaron, incluso algunas defunciones. De ahí la necesidad de resolver problemas psicológicos y adquirir nuevas formas de trabajo.

Beneficios de la psicología en la Estancia para el Bienestar y Desarrollo Infantil

No. 141

La psicología es una disciplina que tiene como objetivo analizar los procesos mentales y del comportamiento de los seres humanos y sus interacciones con el ambiente físico, social y cultural (Mueller, 2009).

Al realizar el servicio social se pudo comprobar los beneficios de la psicología al utilizar el modelo sistémico, específicamente con el Enfoque Centrado en Soluciones y las Prácticas Narrativas, tanto en las interacciones con los niños, padres y/o cuidadores, personal docente y equipo interdisciplinario compuesto por la directora de la Estancia, las áreas: médica, de enfermería, de psicología, de trabajo social y de nutrición.

Al impulsar el desempeño de las actividades con apego a las normas y valores del sector social se cumplen los objetivos del Manual de Procedimientos para realizar el Servicio Social en la carrera de Psicología de la FES Zaragoza (García & Romero, 2008), así como también con los objetivos del ISSSTE.

Objetivos del Servicio Social de la FES Zaragoza de la carrera de Psicología

- a) Promover el establecimiento de programas de servicio social, mediante convenios con diferentes instituciones, que garanticen el desarrollo de competencias propias de la psicología.
- b) Promover los programas de servicio social adscritos a Psicología Zaragoza, en la comunidad académica de la carrera (alumnos y docentes).
- c) Difundir la convocatoria de fechas de registro y requisitos a cubrir en los programas nuevos de servicio social, así como para los de renovación.
- d) Orientar a los alumnos, en cuanto a sus derechos y obligaciones concernientes al desarrollo del servicio social.
- e) Impulsar en los alumnos el desempeño de sus actividades, con apego a las normas y valores del sector social en el que realizan su servicio social.

Objetivos del ISSSTE para estudiantes de Psicología de Servicio Social

- a) Integrar los conocimientos teóricos de los egresados de la carrera de psicología, con la práctica clínica en los rubros de diagnóstico e intervención tanto individual como grupal.
- b) Apoyar en la realización de campañas de asistencia social.
- c) Apoyar para fomentar grupos para niños, adolescentes y adultos.
- d) Apoyar para el desarrollo de programas de educación.
- e) Apoyar en la elaboración de programas para incremento de productividad

Antecedentes del Enfoque Sistémico

Una de las primeras influencias en este enfoque de psicología fue Gregory Bateson (1904-1980), él habló sobre la flexibilidad de ideas, ya sean explícitas o implícitas en las acciones e interacciones de personas: algunas son conscientes y claramente definidas; otras, vagas; y muchas, inconscientes. Algunas de estas ideas son ampliamente compartidas; otras están diferenciadas de acuerdo con los distintos subsistemas de la sociedad.

De acuerdo con Bateson (1972) la comprensión que se tiene de un hecho, o el significado que se le asigna está determinada y restringida por su contexto receptor; es decir, por la red de premisas y supuestos que constituyen los mapas que vive cada persona. La interpretación de todo acontecimiento está determinada por la forma en que éste encaja dentro de pautas conocidas, a este proceso se le conoce como “codificación de la parte a partir del todo”.

Se pueden encontrar ejemplos en los metálogos que mantenía Bateson con su hija Mary Catherine cuando tenía 9 años de edad, en su libro “Pasos hacia una Ecología de la Mente”, de como la construcción del contexto social, histórico y cultural originan una interpretación de los hechos, en el siguiente ejemplo la (P) es el diálogo del padre, Bateson y la (H) es el diálogo de la hija, Mary Catherine:

P.: Humm. Una vez conocí un niño en Inglaterra que preguntó a su padre: "¿Los padres saben siempre más que los hijos?" y el padre dijo: "Sí". La pregunta siguiente fue: "Papá, ¿quién inventó la máquina de vapor?", y

el padre dijo: "James Watt", y entonces el hijo replicó: "¿Pero por qué no la inventó el papá de James Watt?"

H.: Yo sí. Yo sé más que ese chico porque sé por qué no la inventó el padre de James Watt. Fue porque alguna otra persona tenía que pensar alguna otra cosa antes de que alguien pudiera hacer una máquina de vapor. Quiero decir algo así —no lo sé—, pero había alguien que tenía que descubrir primero el aceite antes de que alguien pudiera hacer una máquina.

P.: Sí... eso es distinto. Quiero decir, que el conocimiento es algo que está como tejido o tramado, como una tela, y que cada pedacito de conocimiento sólo tiene sentido o utilidad gracias a los otros pedacitos, y...

H.: ¿Crees que tendríamos que medirlo con un metro?

Los trabajos de Gregory Bateson y luego los aportes de Maturana y Varela (biólogos chilenos) apuntaron al hecho de que los individuos nunca están solos, sino que pertenecen a sistemas sociales. Pensar al individuo en contexto, es lo que contribuyó al surgimiento de las Terapias Sistémicas, que inicialmente atendieron a todo el sistema familiar, y luego fueron trabajando con algunos miembros de las familias, parejas o incluso individuos solos.

Es así como en la década de 1960 a 1970 surge la Cibernética de Primer Orden y con ella la Escuela de Palo Alto, el Primer Milán, la Escuela Estratégica de Haley y la Escuela Estructural.

La Cibernética de Segundo Orden se presenta de 1970 a 1980, y algunas escuelas de terapia que se desarrollaron como parte de este giro epistemológico fueron la Escuela de Bruselas, algunos representantes del Instituto Ackerman, el Post Milán y da inicios la Terapia Breve Centrada en Soluciones (Bertrando & Toffanetti, 2004).

Dentro del enfoque sistémico, se considera a la cibernética como la ciencia de la pauta y la organización, que se diferencia de cualquier búsqueda de elementos materiales, objetos, fuerzas y energías. En la cibernética, cualquier cosa, o más bien cualquier idea, es "real" (Keeney, 1987). Podemos distinguir dos clases de sucesos en que se manifiesta la pauta: los que envuelven lo material y los que llamamos inmateriales; entonces se

distingue la corporización de la pauta por la materia y la aparición de la pauta en mundos inmateriales o imaginarios. Los procesos de organización se expresan en diferente lugar, tiempo, etc. Lo cual está relacionado con el metálogo de Bateson mencionado anteriormente.

Si se incorporan estas premisas teóricas a las que mencionan Michael White y David Epston en 1993, sobre cómo las personas organizan su vida alrededor de los problemas, toman el significado de acuerdo con la experiencia y bagaje que van acumulando a través de los sucesos que tienen en su historia, entonces es posible comprender cómo las personas adquieren nuevos significados de vida, así ocurrió durante el tiempo que duró el servicio social en el ISSSTE, porque todo el planeta estaba atravesando por la pandemia de Covid-19, este suceso implicaba adquirir nuevas formas de vida tanto para los niños que acudían a la Estancia, para los padres y/o cuidadores, como para todo el personal encargado de proporcionar el servicio por parte de la institución.

El analizar las diferentes aproximaciones teóricas de la psique que están excelentemente incluidos en los programas de la carrera de psicología en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, en la UNAM, me ayudaron a comprender cómo los mecanismos del comportamiento humano individual y colectivo son variables a través de la historia y el lugar muy en específico donde se llevan a cabo; a diferencia de otras universidades en donde he observado que en sus programas de estudio integran a los alumnos directamente a psicología clínica o laboral sin comprender la trayectoria de la psicología. El conocer la historia nos ayuda a los recién egresados a no cometer errores, lograr una mejor comprensión y empatía con las ideas diferentes de las personas.

Por los cambios que se estaban presentando y la importancia de generar una correcta y rápida adaptación, fue necesario utilizar el modelo sistémico, por ser un enfoque terapéutico que se aplica en el tratamiento de trastornos o quejas como la expresión de las alteraciones en las interacciones, estilos relacionales y patrones comunicacionales de un grupo familiar o social comprendido como un sistema humano (Bertrando & Toffanetti, 2004), específicamente con el Enfoque Centrado en Soluciones y las Prácticas Narrativas.

Enfoque Centrado en Soluciones

En la década del 90 Steve De Shazer dio un giro hacia las premisas del postestructuralismo y decide describir la terapia como un juego de lenguaje citando a Wittgenstein que enfatiza el hecho de que el lenguaje es como un juego, que involucra reglas y con frecuencia múltiples jugadores. De este modo, las palabras están definidas por cómo dos o más personas las utilizan en un contexto particular. El lenguaje es una actividad dentro de contextos específicos, no algo capturado en diccionarios y libros de gramática (De Shazer, 2005).

De Shazer fundó el Centro de Terapia Familiar Breve en Milwaukee, en donde organizó con Insoo Kim Berg programas de investigación, construcción de teoría, organización clínica y entrenamiento para conseguir un enfoque breve y eficaz. La teoría no tiene absolutamente nada que decir acerca de problemas o dificultades. De hecho, explícitamente no incluye ni excluye ideas sobre causación ni tampoco incluye ni excluye las diversas ideas sobre la persistencia del problema: sólo se ocupa de hacer terapia. Las conversaciones con los clientes resultan entretenidas tanto para el terapeuta como para el cliente. Una cuota de humor surge espontáneamente durante las sesiones cuando un terapeuta perplejo ayuda a un cliente confundido a imaginarse qué es lo que pasa cuando desaparece el motivo de consulta (De Shazer, 1992).

En el enfoque centrado en soluciones no sólo se abarcan estrategias de intervención terapéutica, existen elegantes esquemas teóricos formales y pautas de indagación. Las ideas desarrolladas se arraigan en el trabajo de Milton H. Erickson, Gregory Bateson, Escuela Estratégica de Jay Haley, y en particular al grupo de terapeutas que formaron el núcleo central del Centro de Terapia Familiar Breve en Milwaukee. Gracias a estos cimientos la terapia familiar breve se basa en los desarrollos teóricos, la práctica clínica, la investigación clínica, la cultura y el contexto en que se lleva a cabo. El enfoque fue madurando a través del tiempo con investigaciones donde se destacaba la importancia de las diferencias y pautas de cuando no existe el problema. Los modelos conceptuales son como cualquier otro sistema: si se cambia uno de sus elementos, este cambio afecta de alguna manera a todos los demás y a las relaciones entre ellos (De Shazer, 1996).

Es así como se crea el Enfoque Centrado en Soluciones, se distingue por su énfasis en la construcción de soluciones y cuenta con las siguientes premisas:

Desarrollo de la adaptación

La adaptación es un proceso recíproco, supone un tipo especial de intimidad, receptividad y armonía. En este proceso existe confianza entre los involucrados, entre los profesionales de la salud y las personas a quienes se presta el servicio, se acepta la concepción del mundo del otro como válida, valiosa y significativa.

Al aceptar la concepción del mundo de la persona a la que se le presta el servicio, el psicólogo tiene la posibilidad de ser útil y de ayudar a resolver una situación de la manera más sencilla y fácil posible (De Shazer, 1992)

Énfasis en la salud mental

La atención se concentra en los éxitos de los consultantes, en el manejo de sus problemas. Se ponen de relieve la capacidad, los recursos y las habilidades y no sus carencias e incapacidades.

En vez de buscar lo que está mal y tratar de arreglarlo, se busca lo que está bien y descubrir cómo usarlo. Tiene la ventaja de poderse utilizar en cualquier tipo de problema, por ejemplo, con el caso de las "promesas rotas" del alcoholismo, el profesional de la salud centra la conversación en las ocasiones en que se daba la pauta sana, es decir cuando la persona no ingiere alcohol y después se limita a favorecer el aumento de la frecuencia de aparición de esa pauta (Berg y Miller, 1996).

Visión ateórica no normativa

Se refiere a no seguir un conjunto de normas preestablecidas, cada caso o cada persona van a ser siempre diferentes. Al profesional de la salud mental le permite renunciar al rol de experto o maestro. Fomenta la flexibilidad por parte de los profesionales de la salud (Berg y Miller, 1996).

Es importante conocer la teoría del enfoque centrado en soluciones y sus antecedentes para poder llevarlo a la práctica de una manera correcta.

Cuando estudié el enfoque en clase me gustó tanto al ver lo valioso y práctico que resulta, no sólo para ayudar a las personas, también en la vida misma de un servidor; para ello, realicé unos cuadros sintetizando las ideas principales, en el Anexo 1 muestro uno de ellos, dónde encontramos una visión rápida de las premisas. Estos cuadros me ayudan bastante y los leí antes de contestar alguna pregunta de los derechohabientes o personal de la Estancia.

Aplicación I. Trabajando desde la Adaptación, Énfasis en Salud Mental y Visión Ateórica.

Desde que inicié el servicio social, existía la indicación a nivel federal de que los padres no tenían que llevar a sus hijos e hijas a la Estancia para evitar el contagio por Covid-19; por lo tanto, el equipo interdisciplinario, entre ellos el área de psicología, tuvieron que idear nuevas formas de trabajo para continuar con el desarrollo de los niños y apoyo a los padres para una buena calidad de vida. Nos tuvimos que adaptar a usar la tecnología, apoyar a los padres y personal docente que no estaban muy familiarizados con ella. Se utilizó la plataforma de Google meet para impartir las clases y talleres a los padres, madres, cuidadores, niñas y niños que se encuentran inscritos en la Estancia. Cabe mencionar que algunos padres tenían profesiones de medicina, enfermería o eran ministerios públicos, y estos tenían autorización para llevar a sus hijos a la Estancia por la importancia de sus labores en la misma pandemia. Por lo que también tuvimos niños y padres de manera presencial.

El día 13 de noviembre de 2020 la Estancia tenía programada una actividad, que se denomina “Adiós al Pañal”, es con la participación de padres de los niños que se encuentran en el programa, en donde se realiza una fiesta de despedida al último pañal que utilizarán en su vida, por lo que los padres de familia se presentan a las 12:00 horas, con un calzón de tela y los huaraches de plástico envueltos para regalo. Entregan el regalo y ayudan a ponerse el calzón y huaraches a los menores participantes, entonces cada

uno pasa a tirar su “último” pañal, al hacerlo reciben una porra y aplausos. Al terminar de pasar todos los niños participantes se realiza la partida del pastel, el cual se elabora en la Estancia con pastelitos de Marinela.

Dicha actividad la dirige la psicóloga titular de la Estancia, junto con el personal médico, trabajo social y la jefa de área de las docentes; por la pandemia, a la titular de Psicología le tocó quedarse en casa, por ser persona vulnerable, de acuerdo con la reglamentación del ISSSTE; por lo tanto, la jefa de área fue la responsable directa de la actividad, la directora me dio la oportunidad de ir con el equipo interdisciplinarios para aprender cómo hacían la actividad.

El personal médico, la trabajadora social y la jefa de área de las docentes, explicaron a los padres la nueva reglamentación para sus hijos, en la cual ya no tenían que ponerles varias mudas para cambiarlos y les dieron instrucciones para llevar a sus hijos a sus necesidades fisiológicas antes del desayuno, después del desayuno, a las dos horas, antes de comer, después de comer y así sucesivamente invitar al niño a hacer pipí o popo cada 30 minutos aproximadamente, todo ello de acuerdo con el programa de educación en el control de esfínteres previamente ya elaborado (Mendoza, 2020).

Las instrucciones por parte del equipo interdisciplinario fueron dadas de una manera correcta, formal y seria, entonces recordé algunas de las premisas del enfoque sistémico mencionadas anteriormente; *desarrollar la adaptación, tener una visión atórica, no normativa y énfasis en salud mental*; aunque nadie me había dicho que interviniera me presenté, mencioné que hacía ahí, en este caso prestaba mi servicio social en el área de Psicología y procedí a agradecerles a los padres de familia que hayan designado ese día para estar presentes con sus hijos, en este día importante en que le decían “Adiós al pañal”, a pesar de que muchos de ellos tenían otras actividades importantes que hacer dejaron todo, por acompañar en esta parte del desarrollo humano a su menor, a esta personita que estaban viendo cómo maduraba y crecía. De igual forma mencioné que ese día sus hijos se veían más seguros, y era porque contaban con el apoyo de sus padres, que estaban ahí a un lado, ellos percibían que tenían todo lo necesario para decirle “Adiós al pañal”.

A los menores les mencioné que estaban muy bonitos sus regalos, les pedí que nos los mostraran al personal de la Estancia, y lo hicieron de forma muy animada.

Los padres sabían que esto había motivado a sus hijos y también les mencioné que contaban con el apoyo de todo el personal de la Estancia para el desarrollo de sus hijos.

El mencionarles a los padres cómo estaban apoyando a sus hijos: con su presencia; dónde lo hacían: en la Estancia, ese 13 de noviembre; con qué: con el regalo envuelto que les llevaron; quién lo hacía, y con el apoyo del personal de la Estancia se cumplió el *desarrollo de la adaptación*, porque inmediatamente vi un cambio en los padres cuando les empecé a hablar, ellos levantaron la vista y sonrieron algunos de ellos abrazaron a sus hijos y a los que les daba un poco de pena los invité a hacerlo; fue una *visión atórica*, no estaba nada escrito ni planeado, fue con el recurso de la presencia de los padres; también dio pauta al *énfasis en salud mental*, el centrarnos en la sana convivencia entre padres, hijos y personal de la Estancia, de tal forma que se logró el objetivo de esta fiesta denominada “Adiós al pañal”.

Utilización.

Bill O'Hanlon, (como se citó en Berg y Miller, 1996) resume el principio de la utilización de la siguiente manera: “El principio consiste en utilizar los recursos, habilidades, conocimiento, creencias, motivación, comportamiento, síntomas, red social, circunstancias e idiosincrasias personales de los pacientes para conducirlos a los resultados que desean lograr”.

Lo que se quiere señalar es que un buen tratamiento implica suscitar, sacar del paciente las fuerzas, los recursos y los atributos saludables que se necesitan para resolver el problema en proceso.

Parquedad.

Significa utilizar los medios más simples y directos para llegar al fin. El modelo centrado en una solución busca la economía y se logra trabajando de abajo hacia arriba. Cuando se trabaja de arriba hacia abajo, todas las formulaciones complejas del problema y todas

las elaboradas estrategias de intervención pueden ser reemplazadas por un método más parco, que consiste en aceptar literalmente la versión de lo que aqueja y después elegir el tratamiento más simple y menos invasor posible (Berg y Miller, 1996).

Si tratamos de investigar por qué la persona tiene un problema, nos puede llevar mucho tiempo, tal vez toda la vida. Por lo tanto, debemos evitar el embrollo, evitar el caos, el saber la causa de los problemas, por ejemplo, en problemas de pánico, nos puede generar dos o más problemas.

Generalmente lo que desean todos es poder dejar a un lado el problema y llevar una vida que les permita realizar sus actividades, como ir a trabajar, la escuela, las relaciones sociales, familiares, etc. Por consiguiente, cuando le preguntamos a la persona que, si trabajamos con el comportamiento, ¿sería importante para ella, aunque nunca llegue a conocer la causa?, las personas nos mencionan que no importa, lo que ellos quieren es estar bien, notaremos como después la persona se encuentra bien.

El cambio es inevitable. Buscar excepciones.

Las personas son ambivalentes respecto al cambio y muestran resistencia al cambio. Por lo tanto, hay que darle cierto tiempo a evadir sus defensas. esta posición apoya a veces un modelo de enfrentamiento, con las consiguientes metáforas: “ser derrotados por los clientes”, “estrategias para eliminar la resistencia”, “asesinos de terapeutas”, etc. (O’Hanlon y Weiner, 1993).

Para buscar un cambio, en el cual se pueda ver la diferencia entre un antes y un después, es necesario verificar cuáles van a ser las acciones específicas que se van a llevar a cabo, establecer un límite temporal para realizarlas, qué tan comprometida estará la persona con hacerlas en una frecuencia determinada. Si lo planificamos con un cómo y cuándo vamos a comprobar si el plan funciona o si hay que introducir una variación (O’Hanlon y Weiner, 1993).

Los clientes construyen su propia vida y la tarea del psicólogo consiste en ayudarlos a “arreglárselas en la vida” de un modo que les parezca satisfactorio a los mismos clientes (De Shazer, 1992).

Si admites que el cambio es constante, te comportarás como si el cambio fuera inevitable. Sólo es necesario un pequeño cambio, un cambio en una parte del sistema puede producir cambio en otra parte del sistema, el cambio es contagioso. Un cambio pequeño en una parte de la vida de un individuo crea a menudo un efecto de onda expansiva en otras áreas.

Por otro lado, De Shazer (1992) utiliza “El mapa central”, donde nos da una guía para llevar a cabo la 1ª. Sesión y la 2ª. Sesión y posteriores (Anexo 2), en la primera parte verificamos si tenemos un problema, queja o conflicto, después si existe alguien con quien trabajar, es este paso el mismo mapa nos indica que en la conversación se pueden construir tres tipos de relación, cuando alguien acude a nosotros por un problema:

Visitante. No parece tener un motivo para estar con nosotros, por ejemplo, a la persona le enviaron a consulta, por libertad condicional, orden de un juez, director de una escuela, padre, etc.

Podemos pensar que la persona es resistente, pero no lo es, más bien es visitante y para ellos tenemos las siguientes pautas:

1. Ser lo más simpático posible
2. Siempre estar de parte de la persona entrevistada.
3. Buscar lo que funciona en vez de lo que no funciona.

Resulta útil hacer una serie de cumplidos, no darles ninguna tarea al final de la sesión.

Demandante. Tienen un problema, creen que la única solución es que otra persona cambie. Se les puede dejar tareas. Tareas observacionales o reflexivas.

Comprador. Quiere hacer algo respecto a su problema. Se pueden dejar tareas de conducta con un alto grado de confiabilidad en que el comprador las ejecutará y las encontrará de utilidad.

Ya que tenemos un problema, o una queja y tenemos a alguien con quien trabajar, el mapa indica que debemos buscar excepciones, pueden ser:

Deliberadas. La persona identifica lo que ha hecho y las puede describir.

Espontáneas. Son aquellas donde han pasado, pero el cliente no ha hecho nada.

Para identificar las excepciones, o incluso saber qué podemos hacer cuando no las tenemos, existe el mapa de prescripciones, (Anexo 3), es material didáctico del programa “Etapa de formación profesional área psicológica, clínica y de la salud” (Beltrán, 2020), me fue útil repasarlo antes de atender alguna queja con alguna persona.

Aplicación II. Buscando Cambios a través de la utilización y parquedad con una madre y su hija de preescolar.

Otra labor que me asignó la directora fue apoyar en el área de filtro, que es el área física donde apoyamos alguien del equipo interdisciplinario a una docente para entregar el menor a los padres de familia; se verifica que el niño vaya bien físicamente, limpio, aclarar cualquiera duda sobre su comportamiento, alimentación o trabajos asignados para el hogar. Dicha labor fue una oportunidad hacia un servidor para interactuar con algunos padres de familia, me mencionaban que se les dificultaba educar a sus hijos con la situación de la pandemia ya que los niños se estresaban de estar encerrados y ellos mismos también estaban estresados porque sus hijos los distraían al elaborar sus actividades seculares y no poder concretarlas de una manera eficiente.

De tal forma que el área de filtro fue una oportunidad para aplicar los conocimientos adquiridos en la asignatura de Evaluación e Intervención en Psicología Clínica y de la Salud (Práctica Supervisada), en donde aprendí como uno de los fundadores de la Terapia Breve Centrada en Soluciones, Steve De Shazer, aplicaba la teoría de la solución y foco, marcando las diferencias en donde el problema no está presente, es decir buscar excepciones para poder tener la concentración en la solución.

Generalmente se les dificultaba a los derechohabientes hablar de ello, pero al aplicar las preguntas sugeridas en clase, las personas lograban identificar posibles soluciones. A continuación, muestro una parte del diálogo que mantuve, la V es el diálogo de un servidor, Valente y la D del derechohabiente, la señora Diana. Cabe mencionar que los nombres de los derechohabientes y personal de la Estancia que se usan en todas las

aplicaciones de este Reporte de Servicio Social han sido cambiados de los originales, sólo se usan para identificar el caso:

1. D. ¿Qué puedo hacer porque mi hija está muy estresada?
2. V. ¿A qué se refiere cuando su hija está muy estresada?
3. D. Se desespera de estar encerrada y sólo me está distraendo cuando estoy trabajando, eso ocasiona que yo no pueda avanzar con mis obligaciones seculares, sólo anda corriendo por todo el departamento.
4. V. ¿Cuándo no está presente el problema, en qué momentos la niña está tranquila y la deja trabajar?
5. D. Cuando vemos la televisión, y eso a veces
6. V. Guau, disfrutan ver la televisión juntas
7. D. Sí, también cuando me pongo a hacer ejercicio con videos de YouTube, jajaja. Se pone a un lado a quererse mover también
8. V. ¡Qué bien! ¿también le gusta hacer ejercicio a su nena?
9. D. Pues yo creo que sí, jajaja
- 10.V. ¿Cómo podría mejorar esta interacción con su hija?
- 11.D. Pues decirle que se venga a hacer ejercicio conmigo
- 12.V. ¿Usted cómo se prepara para hacer ejercicio?
- 13.D. Me pongo ropa deportiva
- 14.V. Ok. ¿Podrían prepararse juntas?
- 15.D. Sí.
- 16.V. ¿De qué color es su ropa deportiva?
- 17.D. Gris
- 18.V. ¿Qué podría hacer para motivar a su hija en cuanto a la ropa que usarán usted y ella para hacer ejercicio?
- 19.D. ¿Qué sea del mismo color?
- 20.V. En serio, ¿cree que le guste eso a su hija?
- 21.D. Sí, a veces se pone mis zapatos, jajaja
- 22.V. Pero no se va a poner el pants de usted para hacer ejercicio, ¿verdad?
- 23.D. Jajaja. No, claro que no. Le voy a comprar un gris también
- 24.V. ¡Qué padre! ¿Cuándo piensan preparar su ropa juntas?

-
- 25.D. Mmmm. El sábado que no me tengo que conectar, voy ir a comprarla con ella
- 26.V. ¡Excelente!
- 27.D. Espero que termine cansada y me deje trabajar después.
- 28.V. Me comenta después qué sucedió.

En los diálogos 3, 5 y 7 verifiqué que el problema está en las interacciones, a través de estas se producen los cambios; para ello fue necesario investigar la descripción de lo que se llama “pauta” en el enfoque sistémico, se realiza por medio de las siguientes preguntas: “qué, quién, a quién, con quién, con quiénes, cómo, cuándo, dónde”, de la conducta o problema al cual se refiere la persona. De ahí la pregunta del diálogo 2 “¿a **qué** se refería cuando su hija está estresada?”.

Es por eso, que cuando se trabaja en soluciones, no se tiende a etiquetar, ni interpretar; al contrario, investigué lo que significaba para la Sra. Diana: “estrés”.

En el problema estaban inmiscuida la madre y la niña, como lo encontramos en el diálogo 3, aquí existe una pauta para concentrarnos en la solución, en este caso las relaciones entre madre e hija.

El diálogo 4 me estoy alejando del problema y trato de buscar una excepción donde no está el presente, para lograr buscar la pauta de la excepción me auxilio de otro recuadro (Anexo 4) que preparé de acuerdo con las clases de práctica supervisada, en el diálogo 10 y 12 utilizo la palabra *cómo* para verificar la forma en que lo hace la madre. al verificar que lo hace con ropa deportiva es otra pauta para la solución, de tal forma que la madre tuvo a bien buscar ropa deportiva también para la menor. En el dialogo 16 Investigó el *qué* color y en el diálogo 24 utilizó el *cuándo*, para ver el tiempo exacto en que la madre puede empezar a prepararse con la excepción, tiene diversas herramientas ya de cómo hacerlo y a la vez propuestas por ella misma.

Al elaborar este tipo de preguntas utilicé las premisas de la Terapia Breve Centrada en Soluciones. qué es **poner énfasis en la salud mental**, para que la madre y la menor tuvieran una mejor interacción. otra premisa es el principio de **utilización**, qué son los

recursos con los que cuenta la misma derechohabiente y la menor, fueron ellas mismas sus redes de apoyo, la señora Diana nunca dijo que no tuviera el capital para poder comprar ropa deportiva, pero sí tiene el tiempo y el acceso a YouTube. Hubo una **visión ateórica**; es decir, no tengo que seguir un conjunto de normas, como una receta de cocina; con todo ello noté que también puse en práctica otra premisa. La cual es que **la solución no está relacionada directamente con el problema**. También hubo **parquedad** porque todos los medios que se utilizaron fueron muy simples (Berg y Miller, 1996).

Objetivos.

Es importante el establecimiento de objetivos para saber a dónde se quiere llegar. Un objetivo define el tipo de comportamiento esperado, ya sea en un curso de capacitación, taller, terapia, etc., en términos de conocimientos, habilidades y actitudes que se deben alcanzar al final de determinado tiempo. Son enunciados que deberán establecerse en forma clara, precisa y medible. (STPS, 2007).

El enfoque centrado en soluciones maneja 7 cualidades (Berg y Miller, 1996) en los objetivos bien pensados, debemos tomar en cuenta cada una de estas cualidades para poder obtener un resultado apropiado dentro del enfoque.

1. Tener importancia para el paciente.

El objetivo de la atención solicitada debe ser *importante para la persona*, quien debe visualizar el logro de ese objetivo como personalmente beneficioso para él. Cuando el objetivo es importante para el paciente o los participantes, es mucho más probable que éste invierta algo para alcanzarlo. Algunos ejemplos de objetivos sobresalientes son: conservar el empleo, salvar el matrimonio, "sacarse de encima" a los padres, cumplir con las exigencias de la libertad condicional o vigilada, recuperar la licencia de conductor.

Si hay varias personas involucradas dentro de un contexto: familias, parejas, compañías de prestación médica, el Poder Judicial, compañías de seguros, grupo de participantes, etc. Es conveniente reconocer e indagar los diferentes puntos de vista para poder generar un acuerdo.

2. Ser limitados.

Los objetivos que la persona fije deben ser lo suficientemente limitados para que pueda cumplirlos. Algunos ejemplos son: disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, de cinco copas a dos; salir a caminar después del trabajo, Si existen varios motivos por el cual se asiste a un profesional de la salud, debemos ser capaces delimitarlos a uno, máximo dos, al obtener buenos resultados en estos objetivos los otros problemas o quejas se irán resolviendo como un efecto bola de nieve.

3. Ser concretos, específicos y estar formulados en términos de conducta.

Hay objetivos, como "arreglar mi vida" o "estar contento", que no pueden ser considerados "bien pensados" porque están formulados en términos imprecisos: son demasiado vagos. El problema que presentan los objetivos formulados en términos vagos es que resulta imposible determinar si se está progresando, o no.

He aquí algunos ejemplos de objetivos en términos específicos, concretos y de conductas: arreglar con alguien para que conduzca el automóvil o dejarlo en casa antes de la salida de fin de semana; llegar puntualmente al trabajo los días lunes; tomar dos cervezas en vez de seis; no beber los viernes por la noche en la salida con amigos; anunciarles a amigos y/o familiares su decisión de no beber; tener una conversación tranquila con los familiares involucrados acerca del consumo de alcohol, etc.

4. Plantear la presencia y no la ausencia de algo.

Los objetivos que no contienen palabras negativas, sino que plantean la presencia y no la ausencia de algo, hacen que el tratamiento sea más eficiente y eficaz.

Los objetivos deben formularse en un lenguaje positivo, proactivo, y deben plantear lo que el paciente *hará* en vez de formular lo que *no hará*.

Es necesario cambiar el no, por ejemplo:

Objetivo incorrecto: no comer.

Objetivo correcto: Comer un mango.

5. Que sean un comienzo y no un fin.

Se debe especificar exactamente cuáles son los pasos que habrá que dar primero para lograr el resultado deseado.

Ejemplo en el dejar de tomar, la persona que lo lleva puede decir que quiere que se comporte de acuerdo con sus potencialidades, Para eso pregunto ¿cómo sería comportarse de acuerdo con esas potencialidades?

1. Sería llevarse bien con su hermano.
2. Que cene con la familia de vez en cuando.

Muchas personas se muestran indecisas al participar, una vez que reconocen que no se les interrogará ni se les obligará a "curarse" ni tampoco se establecerán objetivos descabelladamente elevados.

6. Que sean realistas y alcanzables dentro del contexto de la vida de la persona.

Es importante determinar qué es y qué no es realista, además qué es alcanzable dentro de las circunstancias de la persona, en la mayoría de los casos, las mismas personas son la mejor fuente de información acerca de lo que se puede considerar alcanzable.

Por ejemplo, cuando un bebedor problemático acude en busca de tratamiento después de que su esposa lo ha abandonado, es frecuente que en el primer momento diga que su único objetivo para el tratamiento es: "¡Hacer que mi esposa vuelva!" Pero muchas veces este objetivo no es realista. Después de escuchar a la persona con una actitud de simpatía hacia su ruego, descubrimos que casi todos reconocen el hecho y están dispuestos a negociar un objetivo diferente, más realista. Los pocos restantes suelen estar dispuestos a considerar un objetivo transitorio más accesible (por ejemplo, introducir algunos cambios en su manera de beber), siempre que crean que eso aumentará sus posibilidades de recomponer la relación con su cónyuge.

7. Que se perciba que exigen un "trabajo duro".

El que implique un trabajo duro el objetivo para la persona, Otorga la protección y promoción de un sentido de dignidad para la persona. Incluso el fracaso puede significar

que todavía falta más trabajo duro por hacer y no que la persona no podrá lograr su objetivo.

Si en el pasado ha tratado de resolver problemas con no buenos resultados, el hablar de trabajo duro, es un punto de vista sobre el cual se concuerda fácilmente. Porque lo que se llegue a lograr nos colocará en una situación de ganadores tanto al psicólogo como a la persona o personas que soliciten nuestros servicios (Berg y Miller, 1996).

De igual manera para recordar las siete cualidades de los objetivos dentro del enfoque centrado en soluciones diseñé un recuadro (Anexo 5) donde los enumera para tenerlos presentes antes de que hablara con alguna persona de la Estancia.

Aplicación III. Diseñando un taller con objetivos centrados en soluciones.

Al iniciar el servicio social la directora de la Estancia me dijo que fuera preparando un taller para los padres de familia, con el fin de que nos conocieran, a ella que iba llegando a la Estancia y a un servidor, con el siguiente tema: “¿Cómo llevar el confinamiento con nuestros hijos?”. Anexo 6.

Siguiendo las instrucciones de la directora mis objetivos para el taller fueron los siguientes:

1. Integrar al personal directivo con los padres de familia
2. Los padres escogerán del presente taller o propondrán un recurso, que les permita manejar la cuarentena con sus hijos, buscando la salud mental para toda la familia.

El primer objetivo fue para que los padres de familia conocieran a la directora, en el segundo ya nos metemos en el material de lo que va a tratar el taller, cuidé que el objetivo tuviera las siete cualidades del enfoque centrado en soluciones.

Un recurso que quise compartir a los padres de familia fue el de la señora Diana, que mencioné en la Aplicación II de este reporte, consiste en hacer ejercicio con los menores, otros recursos también los obtuve de las charlas que hice con algunos padres de familia en el área de filtro y otros más los investigué, pero antes de mencionar ideas ya sugeridas, en la diapositiva número cinco realicé una lluvia de ideas preguntándoles directamente a los padres qué recursos les habían funcionado en lo personal para manejar la cuarentena,

buscando la salud mental para toda su familia, de igual forma la dinámica del árbol de la vida que veremos más adelante identifica también estos recursos. Expuse el mismo taller a varios grupos, en cada taller que impartía, los padres compartían nuevos recursos que les habían funcionado y otros padres se mostraban interesados en experimentar lo que les había funcionado a otros. Lo importante es utilizar preguntas para localizar la pauta de la excepción. Por ejemplo: ¿Dónde fue el lugar en que ocurrió la excepción, cómo, con quién? y demás preguntas de las cuales me auxilio según el Anexo 4.

De acuerdo con la cualidad No 4, de que el objetivo plantea la presencia de algo y no cosas negativas, tuve que hacer algunas adaptaciones a lo que investigaba, porque ya sea que en la literatura o con los mismos padres de familia, utilizaban un objetivo en negativo, por ejemplo, decían “no acostarse tarde” y lo sustituimos por “mantener el ritmo”, según la diapositiva 6. Otro fue “no dejar a los niños ver tanto tiempo la televisión o pantallas”, estuvimos de acuerdo en utilizar mejor: “controlar el uso de pantallas”, esto era de acuerdo con la edad del menor, según la diapositiva número 10.

La mayoría de los talleres duraban muy poco tiempo, sólo una hora para cada grupo; sin embargo, se cumplieron los objetivos, porque después los padres se acercaban con un servidor para mencionarme que no sólo habían aprendido a sobrellevar la pandemia, también disfrutaban más la vida con sus hijas y sus hijos. Los padres de familia se acercaron a un servidor para preguntarme diversas dudas que tenían en su vida familiar, querían el apoyo psicológico. Me sentí bastante congratulado de poder servir a la sociedad, ser útil dentro de la Estancia y empecé a agendar por medio de asesorías individuales para poder apoyar a cada familia, este trabajo también se logró gracias al apoyo de la directora.

Cooperación.

El método centrado en la solución está penetrado por una actitud general de cooperación. La persona con el problema va a cooperar con recursos y nosotros con estrategias. Los psicólogos podemos convocar a familiares, amigos, profesores o cualquier persona que pueda influir para obtener soluciones (Berg y Miller, 1996).

Si es un problema escolar, es importante contar con la profesora, un acompañamiento que le ayude a tener el cambio en el problema. De tal forma, que todos trabajamos en equipo: psicólogo, persona con problema, profesor, familiar, etc.

Aplicación IV. Cooperando el área de psicología, el área educativa y madres de familia para lograr una interacción sana entre dos menores.

En una ocasión la docente Josefina, (aparece con J en la conversación), muy molesta, acudió al área de Psicología porque la niña Renata había arañado al niño José, tuvimos la siguiente conversación, yo aparezco con (V):

1. J - Necesito que hablen con Renata porque arañó a José, es una niña muy grosera, consentida y mal criada. de todo acusa a José con su mamá y cuando él no le hace caso, o la hace a un lado, ella le pega.
2. V - ¿Está lastimado José?
3. J – No, Fue desde la mañana y ahorita que entregué a José con su mamá ya casi no se le veía, le dije del incidente y le comenté que iba a canalizar a la niña a psicología. Quedó conforme la señora, porque te digo que casi no se le veía.
4. V - ¿Y la mamá de Renata que dice?
5. J - A ella no le he dicho nada del incidente de hoy, otras veces le he comentado que su hija pega, pero es una señora muy delicada, de todo también se queja y solicita cambiar a José de salón, pero ya le dije que es el mismo grado y están todos juntos
6. V - Me imagino que te dejan en medio, pero vamos a citar a la mamá de Renata para ver cómo nos puede apoyar
7. J – ¡Ay sí! Te encargo, gracias.
8. V - Tú que estás todo el día con ellos, ¿siempre se están peleando o hay momentos en que conviven bien?
9. J - No hay ocasiones en que están muy bien, cuando estamos trabajando o haciendo alguna actividad, luego se empiezan a pelear por algún juguete o pelota

-
- 10.V - ¿Qué pudiéramos hacer para que jueguen bien?
 - 11.J – Enseñarle a Renata que no sea envidiosa
 - 12.V- Muchas gracias por tu ayuda lo vamos a platicar con su mami.

En el diálogo 6 de esta conversación que tuve con la docente, traté de ser empático y cultivé lo que el enfoque Centrado en Soluciones llama adaptación, para que posteriormente la madre también pudiera cooperar con nosotros. En el diálogo 10 hice partícipe a la docente en la solución y además le agradecí su ayuda buscando esta premisa de cooperación.

Después de la conversación le enviamos un citatorio a la madre de Renata, la señora Berenice (B) y tuvimos la siguiente charla, yo soy (V):

1. V - ¡Buenas tardes! La citamos porque Renata arañó a José ¿ya sabía usted eso?
2. B - Sí. Es que de hecho José siempre está molestando a Renata y le pega, incluso yo le dije que no se dejara pegar
3. V - Entonces cuando usted le dice a Renata que no se deje pegar, ¿ella rasguña a quien la moleste?
4. B - Sí y es que José también le ha pegado
5. V - ¿Ha intentado otra cosa para que tengan una mejor interacción?
6. B - No, eso ya es cuestión de la maestra
7. V - ¿Qué podría hacer usted para que su hija tenga una buena relación con José?
8. B – Pues no sé
9. V - ¿Qué hace usted cuando se quiere llevar bien con alguien de su trabajo?
- 10.B – Le hablo bien
- 11.V – ¿Y si quisiera tener una amistad, a lo mejor con alguna compañera?
- 12.B – Pues la busco más, tal vez hasta le regalo algo.
- 13.V – En serio, conviene ser su amigo, jajaja
- 14.B – jajaja
- 15.V- ¿Cree que su hija le pudiera regalar algo a José?, claro sin que usted se

-
- sienta comprometida
- 16.B – Pues sí, a lo mejor así ya no le pega él
- 17.V – Nosotros también esperaríamos eso. ¿Qué cree que le pueda regalar?
- 18.B – Un dulce
- 19.V – Me suena bastante bien. ¿Cómo cree que se lo pudiera regalar Renata a José?
- 20.B – Pues igual y se lo puedo dar desde la mañana para que ella se lo de en el transcurso del día
- 21.V – Y si se lo come Renata antes jajaja
- 22.B – Sí verdad jajaja
- 23.V - ¿Cree que nos pueda apoyar su docente Josefina?
- 24.B - Pues sí igual y yo le doy a la maestra unos dulces y cuando vea que José está molestando a Renata que la docente le dé los dulces a Renata
- 25.V – Me parece excelente, ya que Josefina está con ellos en el refrigerio que es cuando han sucedido los incidentes. ¿Usted alguna vez ha dado un obsequio a algún compañero de trabajo o en la escuela?
- 26.B – Sí cuando iba en la secundaria, una amiga y yo nos regalábamos chocolates muy seguido
- 27.V – Guau ¡Qué padre! ¿Qué sentía usted cuando le tocaba regalar?
- 28.B – Creo que sentía más bonito que cuando me regalaban a mi
- 29.V – Si, yo también he experimentado esa sensación bonita. ¿Cree que Renata también sienta bonito el regalar algo?
- 30.B – Sí, seguro lo va a sentir
- 31.V – También pienso eso, Me parece muy buena su idea y le agradezco su generosidad, la felicito
- 32.B - Gracias

En las preguntas de los diálogos 7, 9 y 11 busqué la cooperación de la señora Berenice para encontrar una solución en la interacción de Renata con José, de igual forma, en la pregunta del diálogo 23 estoy incluyendo en este trabajo de cooperación a la docente Josefina, con el apoyo de la señora Berenice, por consiguiente se fomenta un espíritu de

cooperación entre el área de Psicología, el área Educativa y los familiares de la menor, aplicando así una premisa del enfoque centrado en soluciones.

Durante las siguientes 2 semanas estuve platicando con la docente y con la madre de familia para saber si se había presentado otro incidente, ambas me mencionaron que no, la tarea de regalar un dulce se había llevado a cabo y tanto Renata como José habían mejorado mucho su convivencia. Motivé a la docente y a la madre de familia a continuar centrando su atención en soluciones para el correcto desarrollo de los menores.

Filosofía Central.

Existen 3 reglas que forman parte de la filosofía central del enfoque centrado en la solución: (Berg y Miller, 1996; De Shazer, 1992).

1. Si no está roto. ¡No lo componga!
Sí para el terapeuta es muy complicado trabajar con el caso, lo puede canalizar.
2. Una vez que sepa usted qué es lo que funciona. ¡Haga más lo mismo!
La gente tiene recursos para solucionar, pero hay ocasiones que lo dejan de hacer por el problema.
3. Si eso no funciona, no vuelva a intentarlo. ¡Haga algo diferente!

Cabe mencionar que el enfoque centrado en soluciones está diseñado para que funcione, sin afectar nuestras creencias, religión, etc.

En el enfoque no es necesario que el terapeuta vaya a terapia.

Aplicación V. Poniendo en práctica la Filosofía Central de Soluciones.

Durante la pandemia no estaban las docentes todos los días en la Estancia, una semana les tocaba dar clases de forma presencial y la otra en línea desde su casa, por lo tanto, también se rolaban los grupos, en una ocasión la docente Elena fue con al área de psicología porque un padre se quejó diciendo que no le gustaba que ella le diera clases a su hija. tuvimos la siguiente conversación:

-
1. V – Hola Elena ¿cómo estás?
 2. E – Bien Valente gracias, fijate que tuvimos una junta con la directora todas las docentes, si viste ¿no?
 3. V – Sí ¿cómo te fue?
 4. E – Pues mal, pero ya sabes, fue por puros chismes, principalmente de la maestra Gabriela y su amiga Claudia, ya ves que no me quieren. según Gabriela el papá de Andrea dijo que si la otra semana me tocaba a mí darles clase, él no iba a traer a la niña,
 5. V – En serio, ¿Por qué no la iba a traer?
 6. E - Gabriela y Claudia le han estado calentando la cabeza al señor diciéndole que cuando está conmigo la niña no avanza, lo malo es que le dijeron ahorita a la directora en plena junta; a ver porque no me lo comentaron a mí a solas, sólo me querían quemar.
 7. V - ¿Por qué dicen que no avanza?
 8. E - Según ellas que siempre cuando vuelven a retomar el grupo, tienen que pasar lunes y martes en repasar lo que ya habían visto hace 15 días porque ya no se acuerdan y los padres se quejan de que les dejan las mismas tareas. En cambio, de miércoles a viernes, según ellas, ya avanzan con su temario y los padres dicen que ahora si sus hijos están aprendiendo. Pero eso no es cierto, porque yo sigo el temario conforme al que tenemos desde inicio de año y siempre voy al día, lo que pasa es que no estoy de barbera platicando con los padres y diciéndoles todas las actividades que hago en el salón de clases como acostumbran ellas, sabes que luego quieren tener a los padres aquí todo el día y lo único que hacen es hablar mal de mí y de Angélica
 9. V - A ver entonces me dices que en la junta que tuvieran ahorita con la directora, Gabriela comentó que el padre de Andrea dijo que no la va a traer la próxima semana, por qué te toca a ti darles clase y que según contigo se retrasen; sin embargo, tú llevas el temario de acuerdo con el calendario y nunca te retrasas, ¿estoy bien o me equivoco en algo?
 10. E - Estás bien, y me dijo la directora que lo comentara con ustedes y con la jefa del área Educativa para ver en qué puedo mejorar mis clases y no se estén

-
- quejando los padres de familia. aunque más bien, es puro chisme de Gabriela y Claudia.
- 11.V - Recuerdas que la directora me dijo que entrará con ellas a ver tu clase cuando estábamos evaluando los índices de productividad, y la verdad saliste bastante bien, tu clase es muy amena y tratas bien a los niños, además me dices que tu programa va conforme al calendario.
- 12.E – Exacto, ¿entonces dime qué hago?
- 13.V – Andrea es de tercer grado, ¿tú también le diste clases en segundo grado?
- 14.E – Sí y jamás tuve un problema con sus padres
- 15.V - ¿Que había de diferente en segundo grado?
- 16.E - Pues solo yo era su maestra y me llevaba bien con sus papás, como no estaba la pandemia no tenían que darles clases también Gabriela y Claudia.
- 17.V – En serio, te llevabas bien con sus papás de Andrea, ¿cómo le hacías?
- 18.E – Pues mi relación era bastante buena, incluso cuando la venía a recoger al señor, porque ya ves que su mamá la trae en la mañana y el padre la recoge en la tarde; yo les enseñaba sus cuadernos, a la mamá le mostraba en la mañana lo bonito que trabajaba Andrea, en la tarde le repetía al papá la tarea, fijate que siento que el señor es el que hace la tarea con Andrea, porque la mamá todo el día se la pasa en los juzgados, lo importante es que los dos me hablaban súper bien.
- 19.V - ¿Cuál es la diferencia de ahora?
- 20.E - Pues ahora cuando la entrego ni me hablan, sólo dicen buenos días, buenas tardes y se van, y es porque Gabriela y Claudia le hablan mal de mí.
- 21.V - Para contrarrestar esto, ¿crees que pudieras hacer lo mismo que hacías en segundo, quedarte a platicar, aunque sea un rato en la mañana con la mamá y en la tarde volver a explicarle las tareas al papá?
- 22.E – Sí, si puedo y sabes, así voy a volver a tener buena comunicación con ellos.
- 23.V - Me parece excelente, vas a poder mostrarles que tu programa está de acuerdo con el calendario, incluso voy a tratar de estar contigo a la hora que recibas o entregues a Andrea para platicarles a los padres sobre la evaluación que les hicimos en los índices de productividad, de la cual obtuviste muy buena

calificación.

24.E – ¿En serio? muchas gracias por tu apoyo, si creo que eso me ayudaría a mejorar la relación con ellos y también me compromete más con mi trabajo.

25.V - Además eres una buena docente. ¿Cuándo vas a platicar con los padres de Andrea?

26.E - Pues no sé, igual y hoy aprovechando que estoy aquí, porque qué tal si la otra semana de verdad no la trae.

27.V – Ok, entonces voy a estar desde la una de la tarde en el filtro para ver en qué te puedo apoyar.

28.E – Sí, muchas gracias

En el dialogo 15, 17 y 19 se trata de buscar la filosofía del enfoque centrado en soluciones, si no funciona, hacer algo distinto; es entonces cuando la docente Elena y un servidor hablamos sobre la diferencia que había tenido en la relación con los padres de Andrea en segundo y la de ahora, en tercero. Ella hizo algo distinto de lo que venía haciendo en el transcurso del año, y a su vez regresó a tener buena comunicación como lo hacía en segundo grado.

Con esta pequeña charla centrada en soluciones bastó para que Elena cambiará su interacción no sólo con los padres de Andrea, sino con el resto de los padres de familia, otra buena noticia es que los padres de Andrea no dejaron de llevarla a la Estancia durante los tres meses siguientes que estuve ahí y no volvieron a presentar una queja de la docente Elena.

El enfoque es una cuestión interaccional. Si cambias la conducta, cambias el pensamiento, si cambias el pensamiento cambias la interacción.

Preguntas de Escala.

En una conversación participan dos o más personas. Las conversaciones tienen lugar dentro del lenguaje, por lo tanto, nos recuerda sus aspectos interaccionales. La terapia es una conversación y una definición de terapia es: que sirve para curar o sanar, relativo al

descubrimiento y aplicación de remedios para las enfermedades, por lo tanto, es parte de la ciencia médica que se vincula con el tratamiento y la cura de enfermedades (Berg & De Shazer, 2001).

El lenguaje es la realidad, observamos el modo como hemos ordenado el mundo en el lenguaje y el modo como el lenguaje (que nos precede) ha ordenado nuestro mundo.

Contrario a la perspectiva del sentido común, la perspectiva postestructuralista considera que el cambio sucede dentro del lenguaje: el contenido de lo que hablamos marca una diferencia, y son estas diferencias las que pueden utilizarse para marcar una diferencia para alguien con un problema o una queja.

Por consiguiente, si mantenemos una conversación centrada en el problema, la situación puede llegar a ser abrumadora, complicada e incluso irremediable. En cambio, si la conversación se centra en la solución es amena, mantiene o crea el buen humor.

Con las preguntas que hace un profesional de la salud, Intenta extraer información, la visión que tiene la persona sobre su problema y sus posibles soluciones, incluyendo sus opiniones y el grado de malestar y voluntad de trabajar esforzadamente para resolver el problema. De igual forma la percepción de la persona que tiene un problema de las personas significativas en su vida y de la percepción que estas personas tienen de él.

Es por lo que las preguntas de escala dan unidad al grado de confianza de la capacidad de perseverar en la conversación, y proporciona un instrumento para establecer una comparación con las creencias de la persona, de la queja con respecto a cómo lo ven otras personas cercanas. Son oportunidades también para elogiar.

Las preguntas de escala nos ayudan a encontrar las excepciones y es ahí donde debemos de escarbar, por ejemplo: cómo se logró subir de un cinco a un seis, o cómo se logra bajar de un 3 a un 1, es donde analizamos que conductas hicieron para moverse dentro de estas escalas.

Anotar los aspectos positivos y negativos pueden resultar en un punto focal útil para una tarea.

Dado que las personas que interactúan no pueden estar absolutamente seguros de lo que el otro quiere decir cuando utiliza una palabra o concepto determinados, las preguntas de escala les permiten construir conjuntamente una manera de hablar de cosas que son difíciles de describir, incluyendo el progreso hacia los objetivos de una persona con un problema o queja (Berg & De Shazer, 2001)-

En una interacción con otra persona se pueden utilizar los siguientes pasos para auxiliarnos en una conversación al utilizar el uso de escalas, puntos clave vistos en clase de práctica supervisada por la profesora Lidia Beltrán:

Pasos para el uso de escalas

1. El terapeuta establece la escala de 0 ó 1 al 10 especificando:
 - 0 ó 1 (Es la vida con el problema)
 - 10 (Es la vida con el problema ya resuelto)

Un ejemplo de cómo aplicar la pregunta de escala es el siguiente: "Imagine que 10 representa lo que usted desea para su vida cuando haya terminado la terapia, y 1 representa el lugar donde estaba su vida cuando empezó la terapia, ¿dónde diría usted que se encuentra hoy?" (Berg y Miller, 1996).

2. El paciente establece en que número de la escala se encuentra en ese momento.
3. El terapeuta construye, en colaboración con el cliente, los patrones para cada número, un ejemplo son las siguientes preguntas:

¿Qué es 3? ¿Qué nos indica que estamos en 3?
4. El terapeuta reconoce los recursos que le han permitido al cliente situarse en el punto de la escala. También puede especificarlos por medio de un elogio.
5. Terapeuta y cliente precisan qué aspectos hacen la diferencia entre el punto en el que se encuentran el cliente y un punto más.
6. Una vez identificada la diferencia para subir la escala se construyen tareas con el cliente.

-
7. Para construir o verificar el objetivo, es útil preguntarle al cliente hasta qué punto de la escala desearía llegar dentro de las sesiones.

La escala puede utilizarse en cada sesión para medir cambios, prescribir e identificar patrones y diferencias.

Aplicación VI. Las preguntas de escala ayudan a tener un lenguaje en común.

Al presentar el servicio social, la docente Josefina turno al área de psicología a una madre para tratar un asunto relacionado con sus hijos, tuvimos dos conversaciones con la señora Georgina, en el diálogo aparece con (G) y fue una oportunidad para utilizar los mapas de primera y segunda sesión adaptados por la profesora Lidia Beltrán, originales de De Shazer, (1992). Anexo 7 Mapa de Primera Sesión y Anexo 8 Mapa Segunda Sesión y subsecuentes. La primera charla que tuvimos fue de la siguiente manera:

1. V - ¡Buenas tardes, señora Georgina!
2. G - ¡Buenas tardes! Le quería comentar que mi hija Romelia se está peleando últimamente mucho con su hermano Edgar, anteriormente se llevaban muy bien, cómo sabe mi esposo y yo somos enfermeros, entonces regresamos hasta la tarde noche a casa, cuando venimos a recoger a Romelia a las tres de la tarde, la dejamos en casa con su hermano, él siempre nos apoyaba en hacer la tarea con ella
3. V - ¿Cuántos años tiene Edgar?
4. G – 16
5. V- Ok
6. G - Cuando nosotros regresábamos a casa como a las 8:30 ellos estaban jugando o viendo una película y veía que tenían buena relación, pero ahora Edgar ya no quiere apoyar con la tarea de Romelia, y cuando Melly se acerca a él, Edgar le dice “vete por allá”. Fíjese que la otra vez Edgar me dijo que ya no quiere ir a la escuela, yo me molesté mucho y le dije que entonces ya no iba a poder ver la televisión, al otro día llega su servidora del trabajo y está viendo la televisión, entonces le digo que si ya hizo su tarea y entre dientes dice “ahí

-
- vamos otra vez”, entonces yo le digo ¿qué dijiste? y contesta muy feo “nada”, antes no era así. pero ahora se ha vuelto muy grosero. Le comenté a la maestra Josefina y me dijo que hablara con usted para ver si nos podía dar algún apoyo.
7. V – A ver, le voy a hacer un pequeño resumen a ver si le entendí, usted tiene dos hijos: Edgar que tiene 16 años y Melly, que está aquí en la Estancia con nosotros y tiene 5 años
 8. G – Ajá, es correcto
 9. V- Usted y su esposo trabajan como enfermeros y Edgar los apoyaba a ustedes en revisar la tarea con su hermana, pero ahora no quiere hacerlo, también se ha alejado de su hermana, quiere dejar la escuela y últimamente le contesta mal a usted, ¿me equivoco?
 - 10.G- No, exacto así es
 - 11.V - Mi pregunta ahora sería ¿con quién quiere que trabaje? ¿con Melly que está aquí en la Estancia, con su hijo Edgar o con usted?
 - 12.G - Pues yo le dije a Edgar que me acompañara para que habláramos con usted, pero no quiso. Aunque podría trabajar conmigo para ver qué puedo hacer y que se mejore la relación con mis hijos.
 - 13.V – Ok, entonces vamos a trabajar con usted
 - 14.G – Sí, me parece bien
 - 15.V - Yo me comprometo aplicar los conocimientos que he adquirido en la escuela, estuvimos analizando en la clase de práctica supervisada el enfoque centrado en soluciones, se trata de separar el problema de la solución y que nuestro lenguaje y acciones se centren precisamente en eso, en las soluciones. El problema por el que usted acude debe quedar resuelto de una a diez charlas que tengamos, puede haber algunas tareas que acordemos usted y yo. ¿Me gustaría saber si está de acuerdo en que manejemos este enfoque y también saber a qué se compromete usted?
 - 16.G - Sí me parece muy bien, De hecho, es lo que quiero una solución para mi problema y yo me comprometo a poner todo de mi parte para resolverlo, sí dice que hay tareas, me comprometo a hacerlas.
 - 17.V – Muy bien, ¿Cuál sería el objetivo al final de nuestras charlas?

-
- 18.G - Pues llevarme mejor con mi hijo Edgar
- 19.V - ¿Cómo podríamos medir que usted ya se lleva mejor con su hijo Edgar?
- 20.G - Pues porque ya no nos peleamos, no discutimos, tenemos pláticas agradables
- 21.V – Eso último me llama la atención, le parece bien que pongamos como objetivo para usted: “Hacer pláticas agradables con su hijo”
- 22.G – Sí, me parece bien
- 23.V – Ok. Desde el momento en que usted decidió comentarle su problema a la maestra Josefina y posteriormente a un servidor, ha notado algún cambio en las conversaciones con su hijo
- 24.G – Sí, creo que sí
- 25.V – Bien, vamos a poner la siguiente escala, es una herramienta que podemos utilizar en el enfoque centrado en soluciones, digamos que su vida con el problema con su hijo es 0 y su vida donde ya está resuelto ese problema y usted tiene pláticas agradables con su hijo es 10 ¿en qué número me diría que está ahorita?
- 26.G – En 3
- 27.V - ¡En serio! ¡Qué bien! ¿Cómo es que avanzó de cero a tres?
- 28.G - Pues le dije que viniéramos a hablar con usted, aunque no quiso, pero no me contestó grosero, me dijo que tenía cosas que hacer.
- 29.V - Guau, dígame un poco más
- 30.G - También le dije que sí había leído un folleto que nos dan en el centro de salud para los adolescentes
- 31.V – Y lo leyó
- 32.G - Me dijo que no, que luego lo hacía.
- 33.V – Muy bien. ¿Cómo es que se animó hablar con su hijo?
- 34.G - Pues como sabía que se iba a enojar, busque un momento en que estuviera más tranquilo
- 35.V – Ok. ¿Cuál fue ese momento?
- 36.G - Estaba jugando videojuegos con una amiga y un amigo en la casa, entonces vi que se estaban divirtiendo y cuando ellos se fueron de la casa me percaté

-
- que Edgar estaba tranquilo, entonces fue cuando me animé a hablar con él
- 37.V - ¿Hubo alguna diferencia de esta ocasión y de cuando me platicó al inicio que usted y su esposo llegan de trabajar y le preguntan que sí hizo la tarea con Melly?
- 38.G - Sí hubo mucha diferencia, jajaja creo que disfruta estar más con sus amigos que con su hermanita
- 39.V - Cuando usted tenía su edad ¿con quién le gustaba estar más?
- 40.G – Jajaja, igual, con mis amigas de mi edad
- 41.V – Sí, ya lo veo, creo que hasta recordó
- 42.G – Sí
- 43.V - ¿Cree que pueda buscar usted estos momentos donde Edgar está tranquilo para que pueda volver a hablar con él?
- 44.G – Sí, yo creo que sí
- 45.V - ¿De qué va a hablar la próxima vez con Edgar?
- 46.G – Mmmm, pues le preguntaré si ya leyó el folleto que le di
- 47.V - ¿y si no lo ha hecho?
- 48.G - Pues tal vez lo pueda leer yo con él
- 49.V – Me parece muy buena idea. ¿podemos dejar eso de tarea?
- 50.G – Sí, me parece bien
- 51.V - ¿Le parece bien que nos veamos en dos semanas y me platique como le fue con su tarea?
- 52.G – Sí, dos semanas están bien.
- 53.V - Entonces nos vemos dentro de dos semanas.
- 54.G – Muchas gracias

En los diálogos 7 y 8 hice un **resumen**, Insoo Kim Berg toma esta estrategia del enfoque humanista de Rogers (De Jong & Berg, 2012; Rogers, 2002), consiste en repetir lo que la persona con el problema nos ha dicho y verificar si realmente estamos entendiendo lo que la persona nos quiere decir. El resumen también forma parte del desarrollo de la adaptación, este proceso debemos cuidarlo de llevarlo a cabo durante toda la conversación. Posteriormente de los diálogos 11 a 15 trató de construir el problema, de

acuerdo al Mapa de Primera Sesión analizado en el programa del Módulo II: Aproximaciones en Psicología Clínica y Salud (Beltrán, 2020), en los diálogos 17 a 22 fijé el objetivo, cuidando que cumpla con las 7 cualidades mencionadas anteriormente, posteriormente buscamos excepciones y en los diálogos 25 a 28 me auxilié del uso de escala, en este caso la señora Georgina se encontraba en el número 3, llama la atención cómo sube de 0 a 3 desde la primera conversación, al buscar ella asesoría para solucionar su problema.

En los dialogo 37 y 38 continúo con el mapa de la primera sesión al describir las diferencias entre la excepción y el problema que la misma señora Georgina me describió, y estas mismas diferencias sirven para prescribir la tarea para la segunda sesión de acuerdo con los diálogos 43 en adelante, es así como llego a la parte final del mapa de Primera Sesión, (Anexo 7).

Dos semanas después tuve la siguiente conversación con la señora Georgina:

1. V - ¡Hola, señora Georgina! ¿Cómo van las pláticas con su hijo, mejor?
2. G – Mucho mejor, siento que nos tenemos más confianza que antes
3. V - ¡Qué bueno, me da gusto! ¿En qué número de la escala de cero a diez se encuentra ahora?
4. G – Pues yo creo que en un 8
5. V- Guau, es un gran avance ¿cómo logró subir de 3 en la plática anterior hasta ocho el día de hoy?
6. G – Efectivamente, me esperé a que Edgar estuviera tranquilo para poder hablar con él, como habíamos platicado usted y yo
7. V - ¿Cuándo fue ese momento en donde lo agarró tranquilo?
8. G - Fue al otro día de que vine a hablar con usted, él había salido con una amiga y pues cuando regresó aproveché y le pregunté que si ya había leído el folleto, Edgar me dijo que no, entonces le dije que si lo podíamos leer en ese momento juntos, me dijo “pues sí, si quieres”.
9. V - ¡Fantástico! Por lo que me está platicando Edgar ha sido mucho más accesible
- 10.G – Sí, pues ya leímos el folleto, hablaba de los anticonceptivos, como para

-
- prevenir embarazos no deseados y enfermedades venéreas, entonces yo le pregunté que si alguna vez los había usado y no sabe lo que me dijo.
- 11.V - ¿Qué le dijo?
- 12.G - Pues me dijo que en alguna ocasión el condón; nombre, yo sentí que me echaron una cubeta de agua fría, pero me dije a mí misma, a ver contrólate, contrólate. no lo regañes mejor que te platique
- 13.V – Fue algo inesperado para usted
- 14.G – Efectivamente, entonces le pregunté qué con quién lo había hecho y me dijo que con su amiga Susana, que era la niña con la que acababa de salir, es la misma con quien luego está en la casa con los videojuegos. luego él me preguntó que si estaba enojada, le dije que no, que sí me preocupaba que la fuera a embarazar y por eso ya no fuera seguir estudiando él, pero que agradecía que me lo confiara
- 15.V - ¿Cómo se siente ahora que se lo confió?
- 16.G - Me siento bien, sobre todo porque es un tema muy delicado, bueno digo mis papás nunca hablaron conmigo de sexo, entonces sí ahora yo pude hablar con mi hijo pues me siento bien, yo creo que por eso mismo siento que subí hasta un 8
- 17.V - ¿Qué otra cosa facilitó para que ustedes pudieran hablar de sexo?
- 18.G - Pues el folleto que yo le di para que leyera, En el trabajo luego nos facilitan literatura para toda la familia pues de repente sólo la dejamos por ahí, pero creo que la debemos aprovechar y leerla juntos
- 19.V – Seguro les va a beneficiar ¿Qué hora sería la más apropiada para hablar con Edgar?
- 20.G - En las tardes, creo que está más tranquilo
- 21.V - ¿Hay Algún lugar donde se les facilite más esta interacción?
- 22.G - Pues ha sido en la sala y en la cocina, creo que hemos hablado más en la cocina, cuando estamos comiendo un refrigerio o algo así él y yo
- 23.V - Entonces el tomar en cuenta el lugar, que predomina la cocina, el tiempo en que esté tranquilo y la forma calmada en que usted se ha dirigido a él, cree que son pautas en donde ha podido avanzar en esta escala desde un tres hasta un

ocho

24. G - Sí creo que haciendo todas ellas es como he logrado escalar hasta ocho.
25. V - ¿Cuáles son las diferencias entre estos cambios que ha hecho usted y la situación que me platicaba al inicio la vez pasada?
26. G - Pues yo creo que también sólo me preocupaba porque me ayudará con la tarea de Romelia, pero no me estaba preocupando por Edgar, y ahora que ya le hacía preguntas más directas, porque también le pregunté ¿qué pensaba estudiar?, pues me dijo que arquitectura, pero aún no sabe, pero siento que él notó que me interesé más por él
27. V - ¿Siente que fue una plática agradable con su hijo?
28. G – Sí, por supuesto. De hecho, el me pidió disculpas porque ya no había ayudado a hacer la tarea con su hermana, yo le dije que no se preocupara, que comprendía que él también tenía que convivir con sus amigos.
29. V - ¡Veo que ha mostrado empatía con él!
30. G - Me ayudó bastante cuando usted me hizo recordar que yo también fui adolescente
31. V - ¿Hay alguien que se haya dado cuenta de este cambio en la relación entre usted y su hijo?
32. G – Mi esposo, me dijo que ya no me había visto discutir tanto con Edgar, y que a Edgar lo veía más obediente y ya no tan irrespetuoso con nosotros. También le dije a mi esposo si él o yo podíamos cambiar el turno, para que uno estuviera en la mañana y otro en la tarde con ellos y no se quedaron tanto tiempo solos en la casa, porque si no Edgar al rato no va a invitar a sus amigos a estar con los videojuegos, van a ser tremendas fiestas
33. V – Jajajaja Sí seguro que sí, a su edad es lo que todos queremos hacer y ¿qué le dijo su esposo?
34. G – Que estaba bien, quedamos que yo me voy a tratar de pasar a la mañana.
35. V - ¿Qué dice Edgar de este cambio?
36. G - El me dijo que ya me iba a ayudar a hacer la tarea con Romelia, pero yo le dije que se preocupara ahorita por su escuela y que iba a tratar de estar en las tardes con ellos para ayudarles a los dos, y sobre todo a él para que se vaya

-
- preparando para su examen y logre entrar a la carrera que él quiera
- 37.V - ¿Qué necesitaría hacer para subir de ocho a nueve en estas conversaciones agradables con su hijo?
- 38.G – Seguir hablando con mi hijo de cualquier tema, leer cosas juntos y tratar de abordarlo cuando esté tranquilo.
- 39.V – Muy bien, ¿es algo que pueda hacer usted?
- 40.G – Sí, creo que me hacía falta más comunicación con mis hijos, sobre todo con Edgar.
- 41.V – Muy bien, ¿quiere que tengamos otra conversación usted y yo, o siente que ya ha logrado tener pláticas agradables con su hijo?
- 42.G – Sí, creo que ya aprendimos a tener pláticas agradables. Gracias. De todas maneras, si tengo otra duda lo vengo a ver.
- 43.V – Claro, estamos para servirle, que tenga buena tarde

En esta segunda sesión comencé investigando si estaba mejor la relación de la señora Georgina con su hijo, Es como inicia el Mapa de la Segunda Sesión de la profesora Lidia Beltrán, a partir de ahí la sesión sigue fluyendo; en este caso la señora Georgina me dijo que si estaba “mucho mejor”, pero para poder entender en los términos de la señora Georgina estas palabras, me apoyo otra vez en el uso de escalas, de acuerdo a los diálogos tres y cuatro, por lo que la señora Georgina me contestó que estaba en un ocho, por eso me pude dar cuenta que era un gran avance.

Después me auxilié de las preguntas qué, cómo, dónde cuándo, para identificar bien la excepción y después en el diálogo 25 dirijo la plática a analizar las diferencias entre los cambios y el problema, de acuerdo con el Mapa de Segunda Sesión y subsecuentes de la profesora Lidia Beltrán, posteriormente con la pregunta que le hice en el dialogo 31 trato de indagar si hay personas que hayan visto algún cambio, en el diálogo 37 me ayudo una vez más del uso de escalas al preguntarle que puede hacer para subir de un ocho a un nueve, que por cierto al ser una puntuación alta dentro de la escala indica que el problema está casi resuelto y por último en el diálogo 41 se visualiza que el objetivo establecido en la primera conversación ha sido cumplido, ella misma sabe cómo seguirlo,

haciendo ciertas conductas en el futuro y hay personas que han visto esa mejoría, en este caso fue su esposo; por lo tanto ella misma decidió que dábamos por terminado el problema por el cual había buscado la ayuda del área de psicología.

Orientación hacia el presente y el futuro. Pregunta por el Milagro.

Llevando a cabo la práctica profesional Steve De Shazer y sus colegas le preguntaron a un cliente: ¿cómo sabría que el problema ha desaparecido, que ya no está? Ella respondió, “¡se necesitaría un milagro!”. La terapeuta Insoo Kim Berg le dijo “bueno, supongamos que ese milagro ocurrió, ¿que sería diferente? desde ese momento el cliente y la terapeuta fueron capaces de desarrollar una imagen de como la vida del cliente podría ser diferente si un milagro ocurriera (De Shazer, 2005).

La pregunta por el milagro es la más importante del modelo: orienta a la persona hacia un estado futuro, en el que el problema ya está resuelto y él puede empezar a saborear el éxito.

Es importante hacer que la persona se imagine el problema hacia el futuro, para ello nos auxiliamos de preguntas que ayuden a imaginarse ese futuro como una realidad: el dónde, cuándo, cómo, cuánto, con quién; entonces el presente se desaparece y la persona está conociendo lo que debe hacer para poder realizar su futuro anhelado.

Antes de formular la pregunta es bien importante tomar el tiempo que sea necesario para decirle a la persona que tiene que usar su imaginación, podemos decir que le vamos a hacer una pregunta diferente, pero insistir que debe usar la imaginación.

Se puede iniciar con investigar las actividades que hará la persona al terminar la conversación con nosotros, debemos familiarizarnos con esa rutina, a qué hora llega a su casa, ve la televisión, dónde se prepara la cena, si se lava los dientes antes de dormir, etc. Ya que tenemos toda esta información, se la vamos describiendo poco a poco a la persona, de tal forma que veamos que está siendo capaz de imaginárselo.

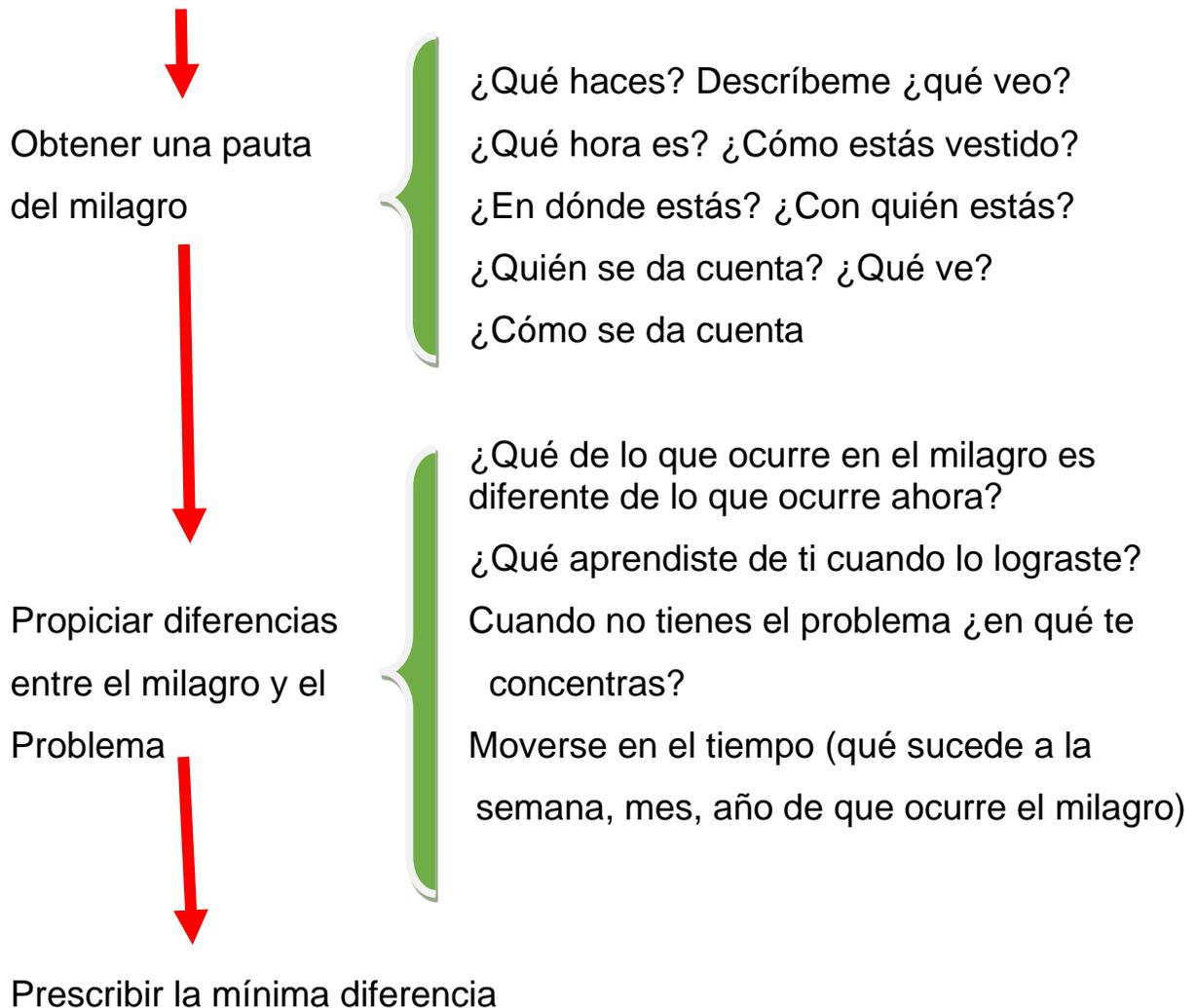
De acuerdo con De Shazer (2005) la pregunta puede formularse, por ejemplo, así: “Suponga... que, al terminar aquí, usted va esta noche a casa, mira TV, hace sus quehaceres usuales, prepara la cena, se cepilla los dientes y entonces se acuesta para

dormir...Y mientras usted está durmiendo, un milagro pasa ... (se pueden chasquear los dedos). ¡Y el problema que lo trajo aquí se resuelve, simplemente así! Pero esto pasa mientras usted está durmiendo, así que usted no puede saber que ha pasado. Una vez que usted se despierta por la mañana, ¿qué será la primera pequeña cosa que le indique que este milagro le ha pasado a usted?”

Después podemos seguir el siguiente Mapa, autoría de la profesora Lidia Beltrán (2020), llevando a cabo 3 secciones para obtener la pauta:

Pauta del milagro

Después de la pregunta por el milagro



-
1. Iniciar con preguntas necesarias para localizar la pauta.
 2. Propiciar diferencias entre el milagro y el problema, igual a través de preguntas para que la persona medite en los pasos que hace y tiene una mejor calidad de vida en el milagro.
 3. Por último, se prescribe la mínima diferencia, las personas notan que al hacer esta mínima diferencia se dan por sí solos otros grandes cambios.

Ya que tenemos la pauta, el milagro, ahora podemos prescribir, dentro de lo mínimo que puede hacer la persona.

En personas religiosas los lleva a tener fe, en los que no son religiosos, los lleva a imaginarse que puede haber un cambio, aunque sea algo mínimo, es creatividad para ellos. La idea es bloquear el problema, no hay relación causal, no es relevante, no hay presente y jugamos con el futuro, el hablar de esos cambios ayuda a las personas a que los hagan en el futuro (De Shazer, 2005).

En función de mi participación en entrenamientos en línea centrados en soluciones con Ben Furman, de Helsinki, Finlandia; Arnoud Huibers, de Soesterberg, Países Bajos y después de ver videos en You Tube de Insoo Kim Berg, concluyo que si la persona llega a vivir la experiencia del milagro, sucede lo más increíble, el paciente empieza a imaginar una realidad alternativa y concibe esperanzas para sí, después se dedica a describir con lujo de detalles su futuro, que sea diferente. Mientras tanto sonrío, le brillan los ojos y se pone derecho en el asiento; mientras describe los cambios que imagina, tiene un aspecto radiante, hay ocasiones en las que pueden incluso sorprenderse o descubrir mientras descubren su milagro, en la Aplicación VII que sigue, muestro una práctica en la cual una persona puede incluso llorar “por haberse reconocido”, en la descripción del milagro.

Casi siempre ésta es una experiencia nueva y fuerte para el paciente. Proyectarse hacia el futuro e imaginar que la propia vida, dolorosa, triste, deshecha, se transforma en otra más coherente, armoniosa y feliz, es una experiencia alentadora.

Sí dentro de este milagro, la persona empieza a tener un sueño imposible, debemos devolverlo amablemente “a la realidad”, ya sea con buen humor o tomándolo muy en serio, la mayoría de las personas regresará rápidamente a describir un milagro más “realista”.

Aplicación VII. Ejercicio de la pregunta por el milagro y sus beneficios.

En una ocasión, apoyando en el área de filtro para entregar a los pequeños, la señora Hortensia, madre de Nancy mencionó que no sabía qué hacer porque sentía que estaba confundiendo a su hija, entonces me dijo que si me podría comentar algunas cosas. Tuvimos la siguiente conversación:

1. H - Mi exesposo, Emilio, si lo conoce, ¿verdad?
2. V – Sí es el padre de Nancy, la persona que la viene a dejar en la mañana
3. H – Ándele, es él. Quiere regresar y restablecer nuestro matrimonio. yo decidí dejarlo porque me fue infiel, nosotros éramos muy sociales, pero él era coqueto con mis amigas, cuando salíamos entre parejas, él tomaba mucho luego ya ni se acordaba de lo que hacía. El me echaba la culpa porque decía que ya no teníamos relaciones sexuales, dejé de quererlo me sentía burlada lo empecé a rechazar, Pero últimamente él ha hecho cosas buenas por nosotras. En ocasiones veo su arrepentimiento, me ayuda con Nancy, la trae a la escuela, la lleva de compras. Cuando tengo un problema con Nancy, el viene y habla con ella. Eso me doblega el corazón.
4. V – Como padre de Nancy, ¿usted cree que Emilio tiene la obligación y el derecho de apoyarla en la educación y satisfacer las necesidades económicas y emocionales de su hija?
5. H - Pues sí, de hecho, es su obligación; sin embargo, cuando él ve por nosotras, me siento protegida. Sí lo quiero y lo aprecio, pero ya no es el mismo amor que siento por él, en estas últimas dos semanas ha llegado temprano, ya no se desaparece los fines de semana
6. V – ¿O sea, ustedes viven juntos?
7. H - Vivimos en la misma casa, pero él vive en un departamento en la parte de atrás

-
8. V – ¿Me dijo que ustedes están divorciados?
9. H – Aja, de hecho, yo hice el trámite del divorcio hace como un año y medio, entonces ya cuando se tenía que ir de la casa, Emilio me dijo que lo dejara seguir viviendo atrás, que iba a estar muy aparte de nosotras, pero que por lo menos esa renta se me podía quedar y era una ayuda más, porque aparte me pasa pensión, de eso no me puedo quejar y siempre ha sido muy responsable, pero me dijo que esa renta en lugar de que él la gastará en otro lado, prefería que se quedara con nosotras. Por lo tanto, a veces va y me dice que si tengo algo de comer y ya se queda hasta ver la televisión con nosotras, luego se ha querido quedar a dormir, pero yo no lo dejo, aunque últimamente hemos vuelto a tener relaciones sexuales. De alguna manera siento su protección, lo quiero y lo aprecio, pero ya no es el mismo amor que siento por él.
10. V - Le voy a hacer un pequeño resumen, para ver si le entendí correctamente o hay algo que yo pueda estar cambiando. me dice que tiene como un año y medio que usted y el señor Emilio se divorciaron, sin embargo, él sigue viviendo en la misma casa, en otro departamento, la apoya con la educación de Nancy, eso hace que usted se sienta protegida, aprecia las atenciones de parte de Emilio, pero ya no es el mismo amor que siente por él. ¿Es correcto?
11. H - Ajá, es correcto
12. V - ¿Qué es lo que quiere hacer usted, regresar con Emilio, que se vaya de su casa, o cuál sería el objetivo sobre el que trabajaríamos en esta charla?
13. H - Saber cómo tomar una decisión, si sí, o no con él. A veces quisiera iniciar de cero. Pero he aprendido a caminar sola con mi hija. Ya no quiero sentir esta ansiedad y coraje que siento con él. Por ejemplo, el otra vez le llamé a las 11:30 de la noche a Emilio porque todavía no llegaba y él estaba muy nervioso, lo escuché muy agitado, lo conozco por su voz. yo le dije: ¿estás con alguien?, pero me dijo que era una pinche loca y pinche celosa. me sentí herida, tonta. Después de esto hubo más celos, más desconfianza.
- Yo quiero estar bien conmigo misma, con mi hija. Estoy tan desanimada, sólo quiero estar encerrada. En realidad, yo busco tranquilidad, de estar en paz.
14. V – De acuerdo con lo que usted me dice, podríamos poner como objetivo ¿el

-
- que usted esté tranquila y tenga paz?
- 15.H – Sí me parece bien
- 16.V - ¿Ha habido alguna ocasión, en que usted esté en paz, gozando de esa tranquilidad de la cual me habla?
- 17.H – Mmmm, bueno, soy muy creyente, me calma orar
- 18.V - ¿Cuándo fue la última vez que oró?
- 19.H - Pues sí ya tiene varios meses, como cuatro o más, últimamente este problema de Emilio me ha tenido muy ocupada, y luego con el trabajo, preparar la comida y ayudarle a Nancy con sus tareas no he podido orar
- 20.V – Sí, me imagino ¿Dónde acostumbraba orar?
- 21.H – Pues los sábados y domingos iba a la Iglesia, De hecho, ahí tenía algunas actividades y me sentía tranquila, también en las noches me gustaba orar.
- 22.V – ¿Lo hace sola o con alguien más?
- 23.H - Generalmente sola, pero a veces en la noche lo hacía con mi hija.
- 24.V- ¿Cree que su hija extrañe esos momentos en que oraba con ella?
- 25.H - Yo creo que sí, porque aprovechábamos y platicábamos de cómo le fue en la escuela; y ahora sólo veo que se le queda viendo feo a su papá cuando yo le reclamo que es un coqueto. De hecho, yo le dije a ella que su papá me había engañado.
- 26.V - ¿Podría usted repetir uno de estos momentos que le dan tranquilidad, aunque sea solo uno, puede ser que usted ore sola, o podría repetir el orar con su hija, igual si se le facilita más puede retomar sus actividades de la Iglesia los fines de semana? ¿cree que pueda hacer una de estas tres cosas en esta semana que viene?
- 27.H – Sí, yo creo que me hace falta
- 28.V – ¿Le parece bien que se le quede esta actividad como tarea y me platica cómo le fue?
- 29.H – Sí me parece bien y ¿usted qué cree que debo hacer, regresar con Emilio o ya dejarlo definitivamente?
- 30.V - ¿Qué sería dejarlo definitivamente?
- 31.H – Pues que ya no entre a pedirme de comer, que ya no esté en la casa viendo

la televisión

32.V - ¿Implicaría que siga viviendo en la misma casa?

33.H – Pues yo creo que no, porque mi hermana dice que es como si siguiéramos casados, por qué no va a permitir que alguien se me acerque y yo tampoco que alguien se le acerque a él

34.V - ¿Usted cree que tenga razón sobre eso su hermana?

35.H – Pues sí, yo creo que sí

36.V - ¿Le parecería bien que en esta primera semana trabajáramos sobre lo que usted quería, que es estar un poco más tranquila, y podemos observar si logra ver con más claridad la situación de retomar su relación con Emilio o definitivamente dejarla?

37.H – Sí, está bien, voy a trabajar primero en estar más tranquila

38.V – Ok, está bien que nos veamos en una semana, o prefiere dos, para que pueda ordenar bien sus ideas.

39.H - Mejor dos semanas, para que tenga un poco más de tiempo

40.V – Ok, entonces nos vemos en 2 semanas

En el diálogo 10, hago un resumen para verificar que realmente estoy entendiendo lo que la señora Hortensia me quiere explicar, además me sirve también para lograr la adaptación con la derechohabiente.

En el diálogo 12 trató de construir el problema, analizar lo que realmente quiere la señora Hortensia. Ya en el diálogo 14 fijamos el objetivo, que es estar tranquila y tener paz, con dicho objetivo está de acuerdo la derechohabiente, según su respuesta del diálogo 15. En el diálogo 16 empiezo a buscar si ha habido alguna excepción en el pasado, En el diálogo 18 busco la pauta con la pregunta cuándo, en el 20 continuó con la pauta con la pregunta dónde, en el dialogo 22 trato de ver con quien sigue esa pauta, en este caso era con su hija y para terminar con el mapa de la primera sesión prescribo una tarea, según los diálogos 26 y 28, que es hacer una de las tres cosas que le dan tranquilidad a ella.

En la segunda charla hubo oportunidad para aplicar la pregunta del milagro, se desarrolló de la siguiente manera:

-
1. V - ¡Hola! ¿Qué fue mejor estas 2 semanas? Cuénteme
 2. H - ¡Hola! pues sí me sentí más tranquila, logré orar sola en mi casa, aproveché cuando no estaba Emilio, ni Nancy. Le estuve pidiendo a Dios que me ayudara a tomar una decisión, también fui a la Iglesia el sábado me recibieron bastante bien las personas, no me dijeron ¿por qué no has venido?, todo lo contrario, decían ¡Qué bueno que estás aquí! ¡Te extrañamos! Me di cuenta de que hay mucha gente a la que si le importo y ese día me sentí muy tranquila, no tenía ganas de discutir, cuando regresé a casa le dije a Nancy ¿cenamos? y me fui a dormir muy tranquila, sin embargo, hay algo que todavía me inquieta y es que no sé qué hacer con Emilio, me gustaría saber su opinión, si regreso o no con él.
 3. V – Ok, Primero déjeme felicitarla, porque no sólo hizo un acto para alcanzar esa tranquilidad que usted desea, fue capaz de orar en su casa sola y también tuvo esa decisión de ir a la Iglesia donde la interacción social que tuvo ahí, también le dio momentos de tranquilidad. Sin embargo, todavía le inquieta la decisión de regresar con Emilio o no regresar con él. ¿Me equivoco?
 4. H – No está bien, a veces me siento bien porque Emilio está al tanto de nosotras, pero otras ocasiones me quita mi paz.
 5. V – Ok. Vamos a hacer un ejercicio que requiere de mucha imaginación de parte de usted, ¿está dispuesta a colaborar?
 6. H – Sí
 7. V – Hoy es viernes, cuéntame ¿qué haces al salir de aquí, de la Estancia?
 8. H - Me voy rumbo a mi casa
 9. V - ¿Qué hace al llegar?
 - 10.H - Empiezo a preparar la comida, para que le pueda dar a Nancy a buena hora y esté caliente
 - 11.V – Mmm ¡Qué rico comida calentita, ya me dio hambre!
 - 12.H – Jajajaja
 - 13.V- Y después de que degustan usted y Nancy esa comida caliente ¿Qué hace?

-
- 14.H – Platico con mi hija, le digo que me cuente ¿qué tal le fue en el día?
Si tiene tarea o tiene que comprar algún material, de una vez lo vamos a comprar
- 15.V- Y después, cuando regresan de la papelería y compraron el material que van a utilizar
- 16.H - Pues como es viernes, no creo que hagamos luego luego la tarea, nos sentaríamos en la sala a ver una película
- 17.V – Muy bien ¿qué tipo de películas les gustan?
- 18.H - Pues de comedia, o románticas
- 19.V – Ok ¿y después qué hace?
- 20.H - Pues ya nos iríamos preparando para dormir
- 21.V - ¿Cómo es que se preparan para dormir?
- 22.H - Llevo a Nancy a su cuarto, oro con ella y le doy el beso de buenas noches
- 23.V – Qué bonito ¿y después qué hace?
- 24.H - Me cepillo los dientes, me pongo el pijama y a dormir
- 25.V – Ok. Suponga que después de que nosotros terminamos aquí, se va a su casa y prepara esa rica comida calentita, para que la disfruten usted y Nancy, ajá, ¿qué preparó?
- 26.H - Una sopa de fideo y pechugas empanizadas con ensalada.
- 27.V - Y se la comen bien rico usted y Nancy, después plática con ella acerca de su día y le dice que necesita unas crayolas porque tiene que hacer un dibujo de tarea, entonces van a la papelería compran las crayolas, y al regresar quieren ver una película, la disfrutaron mucho porque es una película romántica y ahora las dos ya tienen sueño, entonces lleva a Nancy a su recámara, ora con ella y se queda profundamente dormida, se dirige a lavar los dientes, ponerse su pijama y ahora sí a dormir. y mientras usted está durmiendo ocurre un milagro (*chasqueo los dedos*) ¡el problema que te trajo aquí está resuelto, así de simple! ¿Estamos?
- 28.H – Sí
- 29.V - Amanece y su problema ya está resuelto. ¿Qué hace al despertar?
- 30.H - Veo si le tengo que preparar de desayunar algo a Emilio

-
- 31.V - ¿Qué día es?
- 32.H – Sábado
- 33.V – Descríbame ¿qué veo?
- 34.H - Pues como mi problema ya está resuelto, ocurrió un milagro, me levanto y voy a hacer una caminata al parque porque tiene mucho tiempo que ya no hago esas caminatas ya que siempre las hacía.
- 35.V - ¿Qué hora es?
- 36.H – Las siete de la mañana
- 37.V - ¿Qué ropa se pone para ir a hacer esa caminata?
- 38.H - Unos jeans negros que son calentitos porque hace frío
- 39.V – Ok ¿Qué más?
- 40.H - Una sudadera blanca
- 41.V - ¿Con quién está?
- 42.H – Sola
- 43.V - ¿Hay alguien que se dé cuenta que va a hacer esa caminata?
- 44.H – No, porque estoy sola, o bueno sí, como ya está resuelto mi problema, invité a mi hermana Mercedes para que me acompañe a hacer la caminata.
- 45.V – Muy bien ¿de qué se da cuenta Mercedes?
- 46.H – De que estoy muy tranquila, estoy tan contenta, que quise ir a dar esa caminata.
- 47.V - ¿Cómo se da cuenta Mercedes de que está tranquila?
- 48.H - Ya no le estoy hablando de mis problemas, no le estoy diciendo que estoy celosa por el comportamiento de Emilio
- 49.V - ¿De qué hablan usted y Mercedes?
- 50.H - Estamos haciendo planes para ir a caminar, pero ahora a la montaña o a la playa.
- 51.V – Ok, muy bien. ¿Qué de lo que ocurre en el milagro es diferente de lo que ocurre ahora?
- 52.H - No tengo problemas, estoy muy tranquila, estoy haciendo cosas que me gustan como la caminata, disfrutar del aire, de mi respiración
- 53.V - ¿Qué haces en el siguiente mes?

-
- 54.H – Igual voy a caminar, pero ahora voy a la montaña
- 55.V - ¿Qué hace después de un año?
- 56.H - Pues sigo trabajando, soy muy responsable, tengo trabajo y me va bien.
- 57.V - ¿Y en 5 años ¿Qué hace?
- 58.H – Sigo trabajando, me va súper bien.
- 59.V – Nancy ¿dónde está?
- 60.H – Está en la escuela, es una niña aplicada y ya se está haciendo adolescente.
- 61.V - ¿Emilio dónde está?
- 62.H – No sé, Ya no está conmigo, tiene mucho que no lo veo
- 63.V - ¿Desde cuándo ya no aparece en su vida?
- 64.H - Desde el primer año ya no lo vi, ya no estaba
- 65.V - ¿Hay algo diferente en su vida en comparación de lo que ocurre ahora?
- 66.H – Sí, estoy muy tranquila, me dedico a mi hija y a atender mi trabajo.
- 67.V - ¿Qué aprendió de usted cuando lo logró?
- 68.H – Qué, espere, espere. Nunca me habían hecho esa pregunta, deme un segundo (Hortensia comienza a llorar)
- 69.V - ¿Necesita Ir al sanitario, o salir aquí al pasillo, quiere que tomemos una pausa?
- 70.H – Sí gracias, sólo un minuto, para sonarme las narices (Sale del cubículo de psicología al pasillo y regresa en tres minutos aproximadamente)
- 71.H – Disculpe, tocó fibras muy íntimas con esa pregunta
- 72.V – No se preocupe, ¿ya está mejor?
- 73.H – Si, ya. Pues aprendí que soy una persona demasiado buena, que siempre le doy de mí a todas las personas. Que después de lo que me hizo Emilio, todavía le di muchas cosas, le daba de comer, me preocupaba por él, me di cuenta de que soy muy bondadosa.
- 74.V - ¿Hay alguna persona nueva en su vida?
- 75.H – No, estoy sola con mi hija y estamos bien.
- 76.V – Muy bien, ya terminamos el ejercicio. ¿Le gustó?
- 77.H – Sí, mucho

78.V - ¿Cree que pudiera tratar de hacer sólo una de las diferencias que encontramos, como es él dedicarse a su hija y a su trabajo, hacer cosas que le agreden como hacer una caminata con su hermana?

79.H – Pues sí, puedo invitar a mi hermana para que haga una caminata conmigo. Sí lo voy a hacer. y muchas gracias por compartir su inteligencia y su preparación

80.V – No hay nada que agradecer, es parte del entrenamiento que tomamos en la escuela y es muy bonito para mí también ver qué funciona y que les es útil a las personas. ¿Quiere que volvamos a tener otra charla o ya se siente satisfecha?

81.H – Sí, yo creo que sí, yo le aviso.

82.V – Ok.

En el diálogo 5 empiezo a tratar de que la persona se relaje para que pueda tener mucha imaginación, del diálogo 7 al 24 me familiarizo con lo que hace la persona antes de dormir, esto es para que yo se lo vaya describiendo posteriormente para poder hacer la pregunta del milagro situada en el dialogo 27. De acuerdo con el mapa de la pauta del milagro, hago la pregunta del diálogo 29, como ya está solucionado su problema trato de que vea que es lo primero que hace, en los diálogos 31 y 35 la sitúo en el tiempo, el día, la hora. En el diálogo 34 me habla de que va a ser una caminata, para ayudarla a que se sienta en esa caminata en los diálogos 37 y 39 trato de que lo visualice por medio de ver incluso qué ropa lleva, en los diálogos 41 y 43 investigó si hay alguien más con ella y en el diálogo 47 le pregunto de ¿qué se da cuenta esta otra persona?, en este caso su hermana Mercedes.

Posteriormente paso a la segunda parte de este mapa de pauta del milagro, en donde debo propiciar las diferencias entre el milagro y el problema, de acuerdo con los diálogos 51 y 65.

Al llevar a cabo el mapa de la pauta del milagro, realicé en el diálogo 67 una pregunta a la señora Hortensia, que en lo personal me impactó: -¿qué aprendió de ella cuando lo logró?-. Fue en este momento que la derechohabiente ya no pudo hablar y comenzó a

llorar por lo que pregunté si quería hacer una pausa y salir unos minutos al pasillo, ella me dijo que sí y salió unos tres minutos al pasillo, cuando regresó estaba más tranquila, me comentó que se conoció a sí misma y se valoró más como persona porque se dio cuenta de la bondad que tiene para con las personas, principalmente con Emilio.

Cabe mencionar que la pausa la realicé de acuerdo con lo que leí sobre las conversaciones de remembranza practicadas por Michael White (2016), donde uno de sus clientes estuvo tan sumergido por sus emociones que no podía hablar, entonces salió 15 minutos al patio y cuando regresó seguía preso de sus emociones, pero ya se pudo comunicar.

Otra parte importante de este mapa es propiciar las diferencias entre el milagro y el problema es mover a la señora Hortensia en el tiempo, para ello utilice los diálogos 53, 55 y 57, aplicando la orientación hacia el futuro de este enfoque centrado en soluciones.

La última parte de este mapa nos indica prescribir la mínima diferencia, por ello en el diálogo 78 le hice a la señora Hortensia un resumen de las diferencias que vio en su milagro, a lo cual, ella eligió una en la cual podía trabajar, la cual era invitar a su hermana para hacer una caminata, según el dialogo 79.

Prácticas Narrativas

Las prácticas narrativas surgen como un interés de Michael White, al trabajar con niños, busca formas de atención dentro de la psicología que incluyeran al grupo familiar para poder resolver las problemáticas que los niños presentaban, entonces White encuentra dentro del enfoque sistémico un abordaje de familia.

En 1970 Michael White se interesa por los trabajos de Gregory Bateson, al explorar las interpretaciones en el trabajo con familias a través del relato. También se ve influenciado por la filosofía de la ciencia, observó cómo determinados paradigmas son abandonados y reemplazados por otros, esto es, existe una transformación radical en los sistemas sociales. Tiene la idea de poder trabajar con las historias, entonces David Epston lo invita a emprender una exploración más específica con la metáfora narrativa en el Segundo Congreso de Terapia Familiar Australiana, ello lo lleva a tener un enfoque más social y antropológico. Otras influencias para White fueron Michel Foucault, Edward Bruner y Barbara Myerhoff (White y Epston, 1993; White, 2002).

Los seres humanos somos seres interpretantes, que interpretamos activamente nuestras experiencias a medida que vamos viviendo nuestras vidas, de acuerdo con el contexto de la experiencia. Vale decir, que los significados derivados en este proceso de interpretación no son australes en cuanto a sus efectos en nuestras vidas, más bien, tienen efectos reales en lo que hacemos y moldean nuestras vidas, son las historias que se han negociado sobre nuestras vidas, y si en la terapia colaboramos con las personas en la negociación ulterior o renegociación de las historias de sus vidas, estamos en la posición de enfrentar y aceptar los efectos reales que tienen nuestras interacciones en las vidas de los otros (White, 1994).

De acuerdo con White (1993), un único relato no puede vivir para nosotros completamente, porque no existe relato que esté libre de ambigüedad y contradicción. El profesional de la salud se esfuerza por darle sentido a esas contradicciones y experiencias que no pueden ser interpretadas tan fácilmente por medio de los relatos dominantes y amenazan con desconcertar y confundir, a menudo invocamos algunos de los subrelatos de nuestras vidas y es precisamente esta índole multi-relatada de la vida la que requiere al menos algún grado de mediación activa de nuestra parte.

En nuestra cultura hay un relato dominante, el cual no representa un modo de vida auténtico o una expresión real de la naturaleza humana, más bien, una especificación o prescripción de preferencias culturales. Y estas mismas descripciones por relatos de cómo sería una vida si fuera “correcta”, moldean la vida. Y lo “correcto” es específico de cada cultura. Por medio de estas operaciones, gobernamos nuestros pensamientos, nuestras relaciones con los demás, nuestras relaciones con nosotros mismos incluso la relación con nuestros cuerpos (nuestros gestos, la disposición de nuestros cuerpos en el espacio, el modo en que nos sentamos y nos movemos, etcétera). Todo el servicio de reproducir la “forma privilegiada” o el modo de ser dominante de una cultura (White, 2002).

Al igual que el enfoque centrado en soluciones, las prácticas narrativas asumen que las personas poseen sus propios recursos, cómo son sus habilidades, conocimientos, creencias, valores, etc. Estos recursos nos ayudan a resolver las dificultades que todos nos llegamos a enfrentar en algún momento de nuestra vida.

La palabra “narrativa” se refiere a poner énfasis en nuestras historias de vida y las prácticas narrativas abarcan diferentes maneras de entender esas historias de vida, devolvemos la autoridad de estas, la capacidad de reescribir nuestra propia historia en colaboración con nuestras comunidades, de las que somos inseparables. Para llevarlas a cabo se toman en cuenta las experiencias de vida, las creencias individuales y el contexto. Aunque en un principio Michael White toma bases del enfoque sistémico, después le da un giro lingüístico hacia el postestructuralismo de Michel Foucault, y los enfoques culturalistas de Lev Vigotsky y Jerome Bruner, aunque la intención del presente reporte no es explicar dichos antecedentes, más bien es tomarlo en cuenta como una alternativa para la intervención clínica que como pasante empleé con la Institución en la que presté mi servicio social.

El árbol de la vida.

El árbol de la vida es parte de las prácticas narrativas (Latorre, 2011), se utiliza para trabajar principalmente con personas vulnerables, provee caminos que pueden compartir habilidades, destrezas, esperanzas, conocimientos y sueños. Fue desarrollado por

Ncazelo Ncube (en Sudáfrica) y David Denborough (del Dulwich Centre, Australia). Originalmente se utilizó para trabajar con niños vulnerables en Sudáfrica, que habían experimentado pérdidas por el VIH/SIDA, Frecuentemente vivían situaciones de negligencia, abuso o violencia. Después se utilizó en otros países, entre ellos Canadá, Rusia, Chile, México. Se ha trabajado con personas refugiadas, indígenas y niños inmigrantes.

Aplicación VIII. Terminando los talleres con “el árbol de la vida”.

En el taller que preparé para dar a varios grupos sobre “Cómo llevar el confinamiento con nuestros hijos” (anexo 6), incluí en la diapositiva No. 17 imágenes de árboles, como recordatorio para aplicar “El árbol de la vida”, dichas imágenes servían a las personas como referencia para que se imaginaran su propio árbol y tuviera una mejor participación. Fue una experiencia muy gratificante el ver como los participantes del taller se beneficiaban en gran manera, al principio creí que no lo iba a lograr porque algunos talleres serían en línea; sin embargo, recordé que cuando lo analizamos en el octavo semestre de la carrera, nuestra profesora tuvo que modificar también su programa y que incluso, también lo hizo en línea (Beltrán, 2019). La dinámica es “El árbol de la vida”, (Joquera, 2010).

En la siguiente imagen se muestra el Inicio del taller en línea “Cómo llevar el confinamiento con nuestros hijos” e invitando a los padres de familia a abrir su cámara, si les era posible:



Comenzaba con la siguiente instrucción: En la primera parte de esta dinámica van a elaborar un dibujo de un árbol, de abajo hacia arriba y lo van a hacer en el orden que yo les vaya indicando. Después de las preguntas que hacía a los participantes, escribo abajo algunas respuestas que dieron diferentes padres de familia.

Comencemos con las **raíces**, simbolizan a nuestros ancestros, historia familiar y nuestras tradiciones.

Pueden formar con palabras las raíces o escribir sus respuestas dentro de las raíces a las siguientes preguntas: *(para algunas preguntas ejemplifico algunas de las respuestas de los participantes):*

- ¿Cómo llegaron dónde están?
La señora Carmen contestó: “Yo estudié pedagogía y por eso logré ingresar a dar clases de primaria en la SEP.”
- ¿De dónde vienen sus padres?
El señor Evaristo comentó: “Mis padres son de Oaxaca”
- ¿Cuáles son las tradiciones que los hacen ser mexicanos, o de la zona donde viven?
 - Por ejemplo: la comida, platillos típicos, valores que reflejan, prácticas ancestrales que los caracterizan en la forma en que viven.
La señora Nora compartió: “Yo también soy de Oaxaca y nos gusta preparar mole”.
- ¿Qué actividad ritual viene realizando su familia?
 - Pueden incluir música, algo que reflejen sus raíces, sus ancestros
La señora Martha dijo: “Nosotros tenemos la costumbre de ir siempre a la feria de aquí, en nuestra colonia, porque mis padres son de la ciudad también”.

Aquí les preguntaba algunos de los participantes, directamente para fomentar la participación, lo que están escribiendo en sus raíces.

Continuemos con la **tierra**:

Representa el presente, nuestra vida, intereses, pasatiempos cotidianos, cosas que nos gustan hacer y de las cuales nos nutrimos.

Igualmente invité a otros participantes a compartir con todos lo que van poniendo en su tierra.

Ahora continuamos con el **tronco**:

Quiero que me pongan sus habilidades, sus destrezas, para que son buenos, a qué se dedican en el día a día, sus recursos que los ayudan a enfrentar cualquier actividad, sus valores; pero quiero que sean presumidos, no escatimen por favor sus habilidades. Quizá en este momento descubran habilidades, de las cuales no se habían percatado.

Después de dar las instrucciones. vuelvo a invitar a los participantes a que nos compartan lo que están dibujando en su tronco.

La señora Carmen dijo: “Yo aquí pongo la responsabilidad, que es lo que traigo de mi padre, porque él también era muy responsable”

Seguimos con la **copa** del árbol:

Puede ser todo lo amplia y frondosa que ustedes quieran, incluso les muestro la imagen del árbol más frondoso, en la diapositiva No. 17, si es así de grande o más, mejor. Tiene que ver con eventos que esperamos que sucedan a futuro, los planes que tenemos para nuestra vida, sueños, esperanzas, aquello que los motiva a vivir, a seguir.

Pueden dibujar **flores y frutos** en sus árboles, estos pueden ser regalos, cosas materiales que les han dado personas significativas, que atesoran con mucho valor y tiene que ver con lo que les da fuerza a sus sueños.

También pueden incluir **semillas** en estos árboles, son regalos que ustedes les han dado a otros, obsequios que tienen que ver con los proyectos de vida que los conecta con otras personas, con su comunidad o con el mismo planeta.

Pueden ser todo lo creativos que ustedes quieran, pueden incluir personas que han sido relevantes para sus sueños, sí, personas importantes para ustedes que van a estar siempre en su memoria, en sus planes. también pueden ser valores, premisas de vida que están ahí, que conectan su vida presente y el futuro. pueden incluir pajaritos columpios, lo que ustedes quieran y hacer una copa enorme y frondosa como ustedes quieran.

Mientras los participantes están dibujando su copa, igualmente los voy invitando directamente a compartir con el resto del grupo lo que están dibujando en su copa.

La señora Carmen compartió: “Yo quiero hacer una maestría en psicopedagogía y les quiero inculcar a mis hijos la responsabilidad que es el regalo que nos enseñó nuestro padre a mi y a mis hermanos desde pequeños”.

La señora Martha dijo: “Yo espero tener salud junto con toda mi familia para salir de esta pandemia vivos porque creo que es lo más importante en estos días”.

Ya terminado su dibujo, pasé a la segunda parte, en dónde invité a los participantes a ponerse de pie, en el caso de los talleres en forma presencial y muestren su dibujo al resto del grupo, en el caso de talleres que hice en línea, los invité a que nos pusieran el dibujo en su cámara, (como se observa en las imágenes al termino de este párrafo), mientras el participante muestra su dibujo, nos dice qué le gustó o llamó la atención de cualquier parte del árbol que haya mencionado otro de sus compañeros, que piensen aplicarlo con ellos, con su familia o con su comunidad.

Padres de familia mostrando su árbol de la vida en el taller en línea “Cómo llevar el confinamiento con nuestros hijos”:



En esta segunda parte les mencioné que todos ellos forman un bosque, el bosque de la vida y se forma juntando los árboles de cada participante, apreciando las diferencias y semejanzas de los diferentes árboles y a su vez siendo más fuertes todos juntos.

Después pasó a la tercera parte de esta dinámica, me referí a cuando llega la tormenta, el huracán, en donde se identifican las dificultades que han enfrentado las personas y las formas en que responden ante ellas; les menciono que cuando hay un huracán o una tormenta es más fácil que tire un árbol que está solo, pero cuando hay varios árboles juntos que tienen buenas raíces, buenos troncos y están todos juntos se protegen unos a otros, por lo tanto, será más difícil que los llegue a tirar un huracán. ¿Quién es la tormenta o el huracán para este bosque que forman ustedes? ha llegado a ser en estos días el confinamiento por la pandemia de COVID-19 que nos vino a modificar la vida.

Pero ahorita nos dimos cuenta de que tenemos muchos recursos y habilidades por parte de cada uno, para enfrentarla y hasta para disfrutar el encierro, recuerdo que me salieron moles de todos los colores, de diferentes estados. Pero cómo enfrentan estos árboles la pandemia, qué es lo que les da fuerza, aprovechemos este espacio si alguno de ustedes nos quiere presentar a alguien de su familia, una mascota o alguien que sea importante para ustedes, alguien que también forma parte de este bosque, estamos viendo los recursos que nos hacen fuerte para poder enfrentar los retos del día a día.

Pueden retomar las palabras o frases que hayan escuchado en este taller y que de alguna manera los tranquilizó, pueden mencionarnos también algún comentario sobre el ejercicio.

La señora Lourdes comentó: “me llevo la responsabilidad que enfatizó mucho la señora Carmen, porque a mí se me dificulta cumplir con mis responsabilidades en el encierro que ocasiona esta pandemia, mis padres también eran muy responsables al igual que el papá de la señora Carmen, sin embargo yo no he sido muy responsable y también me llevo las ganas que tiene de hacer una maestría, yo desde cuando estoy que quiero regresar a la universidad a terminar mi carrera y pues me llevo eso, voy a tratar de concluir mi licenciatura”.

El señor Armando dijo: “Me llevo lo que se comentó sobre la salud, todos ahorita rogamos y necesitamos tener salud, entonces tengo que cuidar mi salud porque así cuido a mi

familia y así podré satisfacer las necesidades de mi familia, cuidando mi salud y la de ellos”.

La señora Karen mencionó: “Pues yo antes los ubicaba de vista, pero ahorita siento que ya los conozco un poco más, incluso pues platiqué más con mi vecina y tengo más confianza para pedir el apoyo de mi vecina o cualquiera de ustedes para conseguir por ejemplo una tarea o algo que no haya entendido bien”.

El señor Rodolfo comentó: “Cuando estoy en mi casa me siento enfadado, a veces desesperado por el encierro y tratar de controlar a los niños, pero ahora me doy cuenta que no soy el único y veo lo que les funciona a otros, entonces voy a tratar de hacer también eso, como organizar juegos de mesa, hacer ejercicio con mis hijos y ya sé que todos estamos pasando por eso y que vamos a salir todos juntos”.

Con estos comentarios es como terminaba mis talleres y agradecía la asistencia y participación.

Después de los talleres observé que los padres de familia platicaban con más facilidad mientras esperaban a sus hijos, se hacían recomendaciones y había una mejor interacción con el personal de la Estancia.

La dinámica del árbol de la vida me ayudó bastante a cumplir con el objetivo del taller: “Los padres escogerán del presente taller o propondrán un recurso que les permita manejar la cuarentena con sus hijos, buscando la salud mental para toda la familia”, porque se crea una atmósfera de colectividad, como se observa en los comentarios de los padres, incluso a través de los medios virtuales noté que podemos llegar a tener este acercamiento.

Discusión y conclusiones

Se cumplieron los objetivos de la carrera de psicología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, en razón de que los conocimientos que adquirí al cursar la licenciatura se pudieron aplicar para beneficio de los derechohabientes de la Estancia para el Bienestar y Desarrollo Infantil número 141, el beneficio fue tanto para los menores de edad, como para sus padres y/o cuidadores, con el fin de que pudieran tener una mejor calidad de vida, sobre todo por los cambios generados a través de la pandemia por Covid-19, se apoyó al personal docente para que el aprendizaje fortaleciera la seguridad y confianza de los infantes. De igual forma, hubo beneficios para el personal docente y el equipo interdisciplinar al lograr una interacción adecuada en el entorno social, es así como también se cumplen los objetivos del ISSSTE al proporcionar una asistencia social y apoyar en el incremento de la productividad.

Se logró una integración de la psicología educativa y la clínica al mejorar la interacción de los menores de edad, entre ellos mismos y también con sus padres y/o cuidadores, logrando desarrollar las capacidades y competencias de los derechohabientes al Instituto, como fue el caso del estrés, de la Aplicación II en la señora Diana y su menor, se lograron encontrar las excepciones que les ayudaron a tener una mejor interacción familiar. Hubo mejoras en problemas psicosociales, que se llegan a presentar en los centros de trabajo, al aplicar la Filosofía central del enfoque centrado en soluciones, en “hacer más de lo mismo” o “hacer algo diferente” y las prácticas narrativas de los talleres, beneficiando la psicología laboral de los empleados.

La adaptación fue adecuada con el personal de la Estancia al tener como premisa un servidor, que las relaciones con todos eran muy buenas, situándonos así en soluciones con un buen ambiente de trabajo. De igual forma, con los padres se buscó siempre énfasis en la salud mental digna para las familias, a través de los talleres y charlas individuales que se mantuvieron con el área de Psicología.

La visión atórica no normativa del enfoque centrado en soluciones se pudo llevar muy bien en la práctica al ser flexibles con las diferentes fortalezas que tenía cada persona, buscando siempre aplicar el principio de utilización, al localizar excepciones donde los

infantes, padres de familia, personal docente y equipo interdisciplinarios tuvieran como entes individuales y poderlas emplear para alcanzar una digna salud mental.

Para elaborar los objetivos de un taller o una plática con alguien siempre tuve cuidado de aplicar las siete cualidades del enfoque centrado en soluciones, (tener importancia para la persona, ser limitados, concretos en una conducta mínima, plantear la presencia y no la ausencia de algo, el que sean como un comienzo, dentro del contexto de la vida de la persona y que también signifiquen un trabajo duro para ella misma), lo cual me ayudó a saber dónde queríamos llegar y lograr las metas deseadas.

La cooperación por parte de todas las personas infiltradas en un problema o suceso fue esencial para situarnos en las soluciones y dejar atrás los conflictos, se alcanzó esta premisa del enfoque centrado en soluciones, por ejemplo, en la Aplicación IV, donde había una pequeña riña entre los menores José y Renata, se logró solucionar gracias a la cooperación de la docente Josefina y la señora Berenice.

Las preguntas de escala me ayudaron en la aplicación VI, del caso de la señora Georgina para comprender su lenguaje y analizar lo que realmente me quería decir, de tal forma, que me di cuenta cuando ella ya había logrado tener una buena interacción con su familia, principalmente con Edgar.

Corroboré por qué se dice que la técnica de la pregunta del milagro del enfoque centrado en soluciones es la mejor, ya que en la aplicación VII la señora Hortensia se encontró con sus emociones y valoró las cualidades que tiene como persona.

La utilización de la práctica narrativa, específicamente “el árbol de la vida” como dinámica en los talleres, ayudó a los participantes a encontrar las excepciones de lo que va bien en su vida, les ayudó a valorarse individualmente y a su vez lograr una integración con el resto de la comunidad en la Estancia. después de esta dinámica se dejaba ver el buen humor de todos, los que no se conocían, ni hablaban ya podían intercambiar ideas entre los mismos padres, el personal docente e incluso con un servidor porque a partir de ahí surgió la confianza para preguntarme sobre sus vidas personales.

En lo contextual me llevo una gran satisfacción y agradecimiento por la oportunidad de poner en práctica los conocimientos de psicología, al iniciar mis prácticas como psicólogo

hay ocasiones que la falta de experiencia nos hace dudar para continuar o saber qué hacer en una sesión, al hacer el servicio social y poner en práctica lo aprendido en la asignatura de “Estrategias de Evaluación e Intervención”, en donde al estar tomando la clase en línea y haciendo prácticas entre los mismos estudiantes, tomábamos el papel de psicólogo o de paciente y en todos se aprende, por ejemplo, al estar haciendo una práctica en una ocasión ya no sabía que preguntar a mi compañero que nos hacía el favor de exponer su problema y yo era el responsable como psicólogo, entonces la profesora me envía un chat privado por zoom y esas ayudas en forma de preguntas me venían como un vaso de agua en medio del desierto, por lo tanto, se me quedaron grabadas para poder utilizarlas en el servicio social, además hice recordatorios de los puntos principales de las clases, de los Mapas de Primera y Segunda Sesión, de las preguntas que tenía que ir haciendo para los diversos procedimientos como el uso de escalas, la pregunta del milagro, entre otros, los imprimía en una hoja tamaño carta, de preferencia en cartulina opalina, por ser más gruesa, los tuve siempre a mi alcance en el servicio social, impresos y en forma digital en la computadora, para consultarlos en los casos que me preguntaron los padres de familia y personal docente, algunos de ellos están en los anexos como “recordatorio” y con mi nombre.

A nivel profesional me interesó tanto el enfoque centrado en soluciones que tomé, como ya mencioné en líneas arriba, la iniciativa de ver videos en You Tube de los principales exponentes que lograba encontrar, como Insoo Kim Berg, me inscribí a conferencias de expertos en el enfoque centrado en soluciones, por ejemplo de Ben Furman, de Finlandia, de Arnoud Huibers, de los Países Bajos, logrando una integración que incluso la he podido llevar a mi vida personal y no desgastarme en hablar tanto del problema, más bien buscar esas pequeñas excepciones y así lograr cambios que nos llevan al terreno de las soluciones, como es el caso con mi siguiente experiencia:

En una ocasión estaba muy molesto con mi hijo adolescente porque salió sin permiso y además se había llevado mi automóvil, lo regañé y estaba tan enfadado todavía al otro día que no le quería hablar, entonces medité: me estoy situando en el problema, ¿qué pasaría si todo estuviera bien y existiera una excelente relación como en algún momento la he tenido con mi hijo? Seguramente le llevaría ahorita un jugo porque son las 7:00 de

la mañana, y ya está tomando su clase en línea, entonces le llevé el jugo. Cuando entré a su recámara mi hijo con señas me dijo que me saliera, también estaba molesto; más tarde me dijo que sus amigos lo habían visto por la cámara de su computadora y le dijeron que había sido grosero porque ellos ya quisieran que alguien les llevara un jugo a esa hora, entonces le expliqué a mi hijo que puse en práctica lo que aprendí en clase, situarme en la solución y no en el problema, tenemos que hacer esas pequeñas cosas de cuando nos llevamos bien. Hubo más casos como este y unos dos meses después escuché igual como mi hijo le decía a su abuela que se situara en la solución y no en el problema, el enfoque centrado en soluciones se contagia cuando lo practicas y enseñas.

El situarnos en las soluciones me cambió la vida, la forma de interactuar con las personas, tenemos que hacer esas pequeñas cosas que son el indicio de un cambio.

Cuando terminaban los talleres en el servicio social y la gente me agradecía o hacía otras preguntas, se siente una satisfacción muy grande, cuando veo que el enfoque centrado en soluciones y las prácticas narrativas de verdad les hacía llevar su vida de manera más conveniente, me hace sentir muy agradecido a mi Facultad y a mis profesores que me enseñaron dichos procedimientos y me crea el compromiso de seguirme preparando y actualizando para ayudar a tener una mejor calidad de vida a las personas.

Glosario

Adaptación: proceso recíproco que desarrollan el terapeuta y las personas con las que conversa para generar confianza, atención y aceptación de la concepción del mundo del otro como válida, valiosa y significativa (De Shazer, 1992).

Cooperación: trabajar junto con el otro (Berg y Miller, 1996).

Excepción: aquello que sucede cuando no existe el problema (O'Hanlon y Weiner, 1993).

Excepciones espontáneas: repentinas, inexplicables, inmediatas, sin esfuerzos. Parecen ser los más mínimos detalles que marcan cambios en su vida (Berg y Miller, 1996).

Excepciones deliberadas: son aquellas soluciones que los pacientes ponen en práctica y que son capaces de describir detalladamente (Berg y Miller, 1996).

Filosofía Central: está conformada por tres presupuestos: si no está roto, no lo componga. Hacer más de lo que funciona. Si no funciona, haga algo diferente (Berg y Miller, 1996; De Shazer, 1992).

Mapa: es una representación organizada de los elementos y las fases que componen una sesión terapéutica y tienen la función de guiar al terapeuta acerca del procedimiento que puede seguir (De Shazer, 1992).

Metálogos: es una conversación sobre algún tema problemático. la conversación tiene que ser tal, que no sólo los participantes discutan efectivamente el problema, sino que la estructura de la conversación en su totalidad sea también pertinente al mismo tema (Bateson, 1972).

Pauta: descripción de conductas concretas y específicas que suceden, se localiza a través de las siguientes preguntas: ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿con quién o quiénes? (De Shazer, 1992),

Pregunta por el milagro: es una pregunta que orienta al paciente hacia un estado futuro, en el que el problema ya está resuelto. El paciente inventa sus propias soluciones,

imaginando la vida sin el problema, una realidad alternativa, con una visión de posibilidad y encontrando pautas de solución (De Shazer, 2005).

Preguntas escala: clasifican según una escala numérica sus problemas con el fin de obtener una comprensión correcta del lenguaje. Ayudan al terapeuta y al paciente a medir el progreso de la terapia, a realizar una evaluación continua de dónde se encuentra el paciente, a dónde quiere llegar y conocer qué se debe hacer para ello (Berg y De Shazer, 2001).

Problema: son fallas, situaciones o errores que están integrados con el sistema o cultura (Clockwork, 2020).

Recursos: los clientes poseen fuerzas y atributos propios que funcionan como herramientas para que el paciente pueda resolver sus quejas (O'Hanlon y Weiner, 1993).

Tareas: son sugerencias propuestas por el terapeuta para que realicen sus pacientes en el tiempo que no se verán entre una sesión y otra. Deben ser lógicas, razonables, adecuadas y según las posibilidades del paciente (De Shazer, 1992).

Utilización: utilizar las fuerzas, los recursos y los atributos saludables del paciente para conducirlos a los resultados que se desean lograr en el proceso (Berg y Miller, 1996).

Anexos

Anexo 1. Mi recordatorio de Premisas del enfoque Centrado en Soluciones.

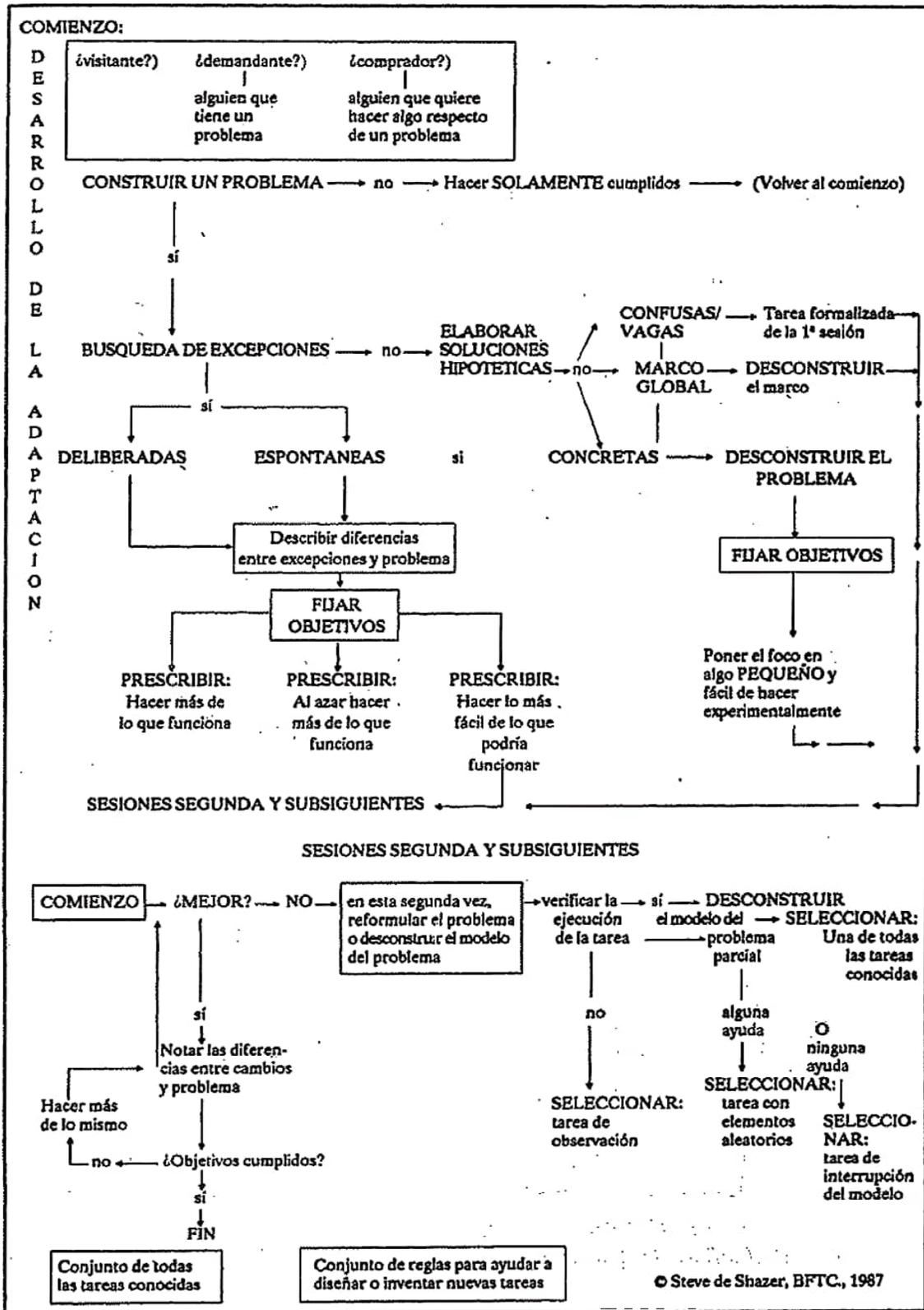
(Valente Urbina Alarcón)

Premisas del Enfoque Centrado en Soluciones

- Desarrollo de adaptación
- Énfasis en salud mental
- Utilización. Con lo que uno cuenta y puede contar alrededor.
- Visión atórica, no normativa. (Lentes de autoestima)
- La solución no está relacionada con el problema
- Parquedad.
- El cambio es inevitable (Excepciones)
- Orientación hacia el presente y futuro
- Cooperación. Paciente – recursos. Nosotros – estrategias
 Miembro de la familia – información
- Filosofía
 - Si no está roto, no lo compongas
 - Hacer más de lo que funciona
 - Si no funciona, haga algo distinto

Anexo 2. Mapa Central de Steve De Shazer (De Shazer, 1992).

EL MAPA CENTRAL



Anexo 3. Prescripciones (Beltrán, 2019)



Anexo 4. Mi recordatorio para la búsqueda de la pauta de la Excepción.

(Valente Urbina Alarcón)

Pauta para buscar la Excepción	
Dónde	Lugar
Cómo	Forma, frecuencia, movimientos, micromovimientos, pensamientos
Cuándo	Tiempo
Con quién (es) A quién (es)	Relaciones
Cuánto	Cantidad
Qué	Lo mejor es describir, no hacer conjeturas
Cuál es	➤ la peor forma y la mejor...

Anexo 5. Mi recordatorio para elaborar Objetivos bien pensados.

(Valente Urbina Alarcón)

Objetivos bien pensados.

1. De importancia para el cliente
2. Limitados. Tengo 4 situaciones, dígame 1
3. Específicos, concretos y formulados en conducta.
4. Plantean presencia de algo y no cosas negativas
5. Indican un comienzo. Distinguir cuáles serían los primeros pasos.
6. Alcanzable en el contexto de vida del cliente.
Podrías abrir la tintorería un día a la semana.
7. Que se perciba un trabajo duro, exigente para el cliente.

Anexo 6. Taller “Cómo llevar el confinamiento con nuestros hijos”.

Diapositiva 1

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado
Delegación Regional Zona Oriente
E.B.D.I. N° 141

¿Cómo llevar el confinamiento con nuestros hijos?

Dir. Lic. María del Rosario García Martínez
Serv. Soc. Psic. Valente Urbina Alarcón

Diapositiva 2

Misión y Visión de las Estancias para el Bienestar y Desarrollo Infantil (EBDI)

Misión:

Proporcionar el servicio de Estancias para el Bienestar y Desarrollo Infantil a las niñas y niños, que satisfaga las necesidades de desarrollo y aprendizaje, respetando sus derechos con la participación activa de los padres de familia, para fortalecer su seguridad y confianza, facilitando su integración al entorno social.

Visión:

Ser un modelo de atención reconocido porque su organización y estructura, contribuye para que las niñas y niños, desarrollen sus capacidades y competencias necesarias a partir de su ingreso a las Estancias para el Bienestar y Desarrollo Infantil hasta el término de la etapa preescolar, para un aprendizaje a lo largo de la vida.

Diapositiva 5



Comparte un recurso o una experiencia que hayas tenido con tu hij@ que te permitió manejar la cuarentena, buscando la salud mental para toda la familia.

Diapositiva 6

Algunos recursos para llevar el confinamiento

¿TÚ TIENES TU HORARIO?

Horario de la casa

- 7 - 8: Despertar, lavarse, Lavar la ropa, Vacunar los animales y desinfectar
- 8 - 9: Desayuno
- 9 - 10: Limpieza
- 10 - 11: Clase
- 11 - 12: Desayuno
- 12 - 1: Limpieza
- 1 - 2: Clase
- 2 - 3: Desayuno
- 3 - 4: Limpieza
- 4 - 5: Clase
- 5 - 6: Limpieza y Bedar

1. Mantener los horarios.

- Despertador
- Irse a la cama a la hora habitual
- Mantener el ritmo

2. Marcar una tabla con rutinas.

- Seguridad
- Calendario con las actividades
 - Los menores lo deben colorear
 - Colocarlo en un lugar visible para todos
- Autoconfianza

Diapositiva 7

3. Primero las obligaciones y luego el ocio.

- Desayuno
 - Deberes
 - Tareas escolares.
 - Lugar ordenado y luminoso.
 - Ocio.

- Adultos.
 - Son padres aprendiendo.
 - Padres brindando soporte moral y afectivo.



Diapositiva 8

4. Intentar que se muevan y hagan deporte.



✓

Si bien es cierto que no es posible hacer deporte al aire libre, se pueden hacer divertidas rutinas en casa con los niños a través de internet.

Diapositiva 9

5. Cuidar la alimentación.

- Es muy aconsejable mantener los horarios de las comidas, igual que en el periodo escolar
- Evitar los atracones innecesarios a la nevera.



Diapositiva 10

6. Controlar el uso de las pantallas.

- Es importante controlar las horas frente al televisor
 - Niños mayores de 2 años
 - Ver menos de 1 hora y media los días de clase
 - 2 hrs. los fines de semana y vacaciones.
- Establecer unos tiempos máximos diarios para aprovechar el resto para jugar con juguetes tradicionales, por ejemplo, juegos de mesa.



7. Plantear la situación como un reto.



Esta situación hará que las personas sean más resilientes y toleren mejor la frustración.



8. Paciencia.

A los más pequeños habrá que repetirles cada día que no es posible salir de casa y que papá y mamá están trabajando en casa, que no son vacaciones.



Diapositiva 13

9. Dejar un espacio para hablar de las emociones.

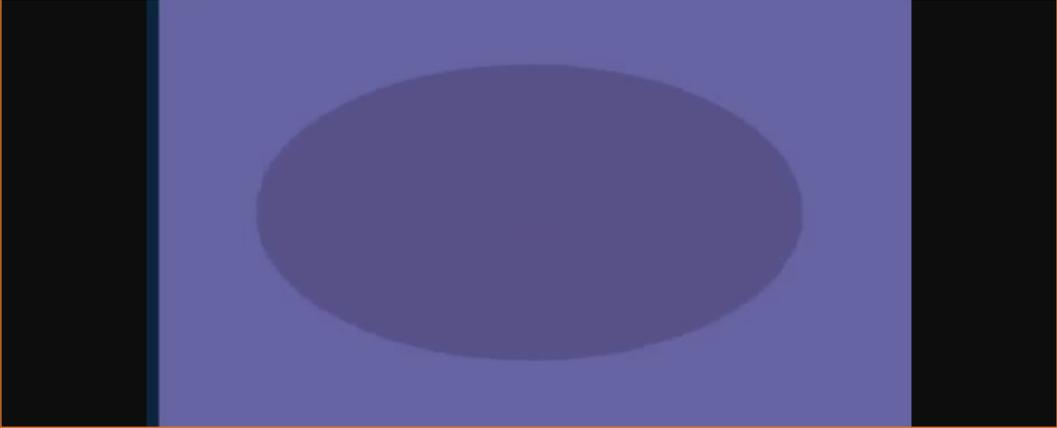
Qué cada miembro de la familia exprese cómo se siente.
Una buena idea puede ser hacer un diario emocional o dibujar con los más pequeños cómo se sienten cada día.



The image shows a 2x4 grid of colorful emoji faces. The top row contains: a smiling orange face, a yellow face with heart eyes, a blue face with a sad expression, and a pink face with a kissing expression. The bottom row contains: a light blue face with a sad expression, a pink face with a laughing expression, a red face with a wide smile, and a blue face with a tongue sticking out. The grid is set against a black background.

Diapositiva 14

Video: En cuarentena cuida tu salud mental



The image shows a video player interface. The title 'Video: En cuarentena cuida tu salud mental' is displayed at the top. Below the title is a large, dark blue oval shape on a purple background, which appears to be a placeholder for a video. The video player has a black border and a thin orange line around the video area.

Diapositiva 15

— 10. Confianza.

Confiar en uno mismo y pensar que se está haciendo lo correcto es muy importante. De esta forma y cuando los hijos crezcan recordarán con cariño todo lo que sus padres hicieron por ellos en esta situación.

A photograph showing a man and a young girl sitting on a light-colored sofa. The man is on the left, looking towards the girl on the right. They appear to be in a conversation. The background is slightly blurred, showing a room with a plant and a textured wall.

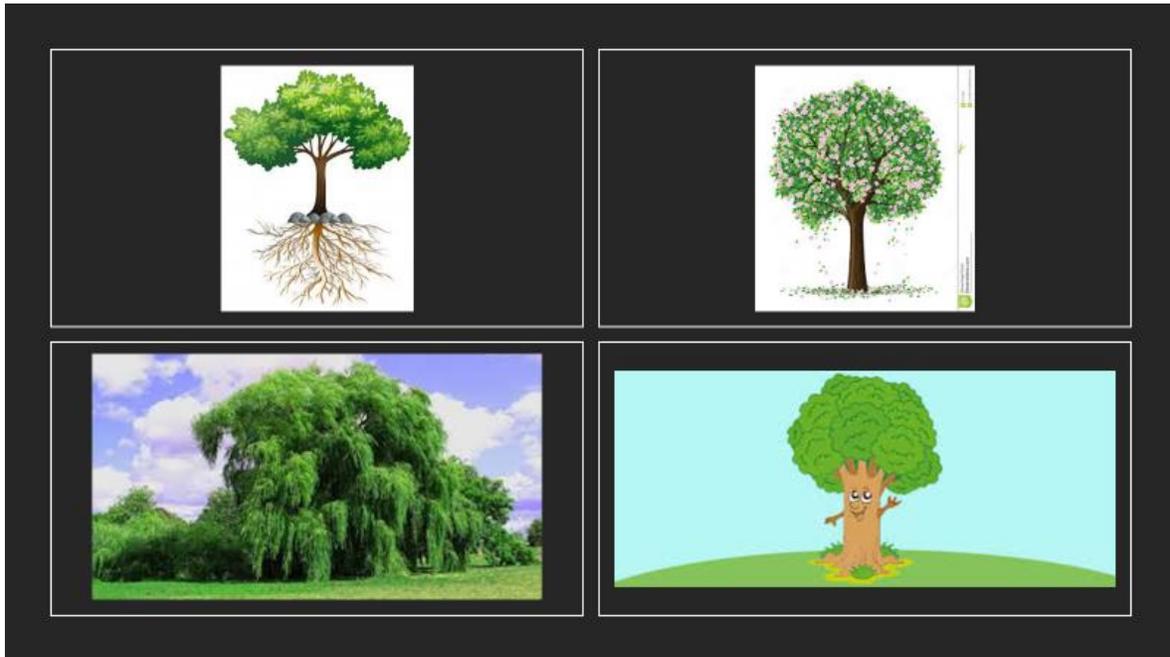
Diapositiva 16

—

Dinámica

An abstract graphic with a dark purple to pink gradient background. It features a network of white lines connecting various nodes, some of which are highlighted with small white circles. The overall effect is that of a complex, interconnected system or network.

Diapositiva 17



Diapositiva 18

Bibliografía

Berg, I. Y Miller, S. (1996). *Trabajando con el problema del alcohol*. Barcelona: Gedisa.

BBVA. (17 de noviembre de 2020). *Diez consejos para llevar la cuarentena de la mejor manera posible*. Obtenido de <https://www.bbva.com/es/es/diez-consejos-para-llevar-la-cuarentena-con-ninos-de-la-mejor-forma-posible/>

De Shazer, S. (1992). *Claves en Psicoterapia Breve*. Barcelona: Gedisa.

Jquera, F. (2010). El árbol de la vida en Mariscadero, Pelluhue, Chile. Una respuesta narrativa comunitaria a los efectos de haber vivido y sobrevivido al terremoto y tsunami del 27 de febrero de 2010. *Cuadernos de Posgrado en Psicología UV*, 29-33.

Strasburger VC, J. A. (13 de noviembre de 2020). *Health effects of media on children and adolescents*. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20194281/>

Unidad de Apoyo y Bienestar Estudiantil - Duoc UC. (17 de noviembre de 2020). *YouTube*. Obtenido de En cuarentena ¡cuida tu salud mental! / Alfabetización de las emociones en tiempos de Covid-19 /: <https://www.youtube.com/watch?v=RDfLLr4BgOE>

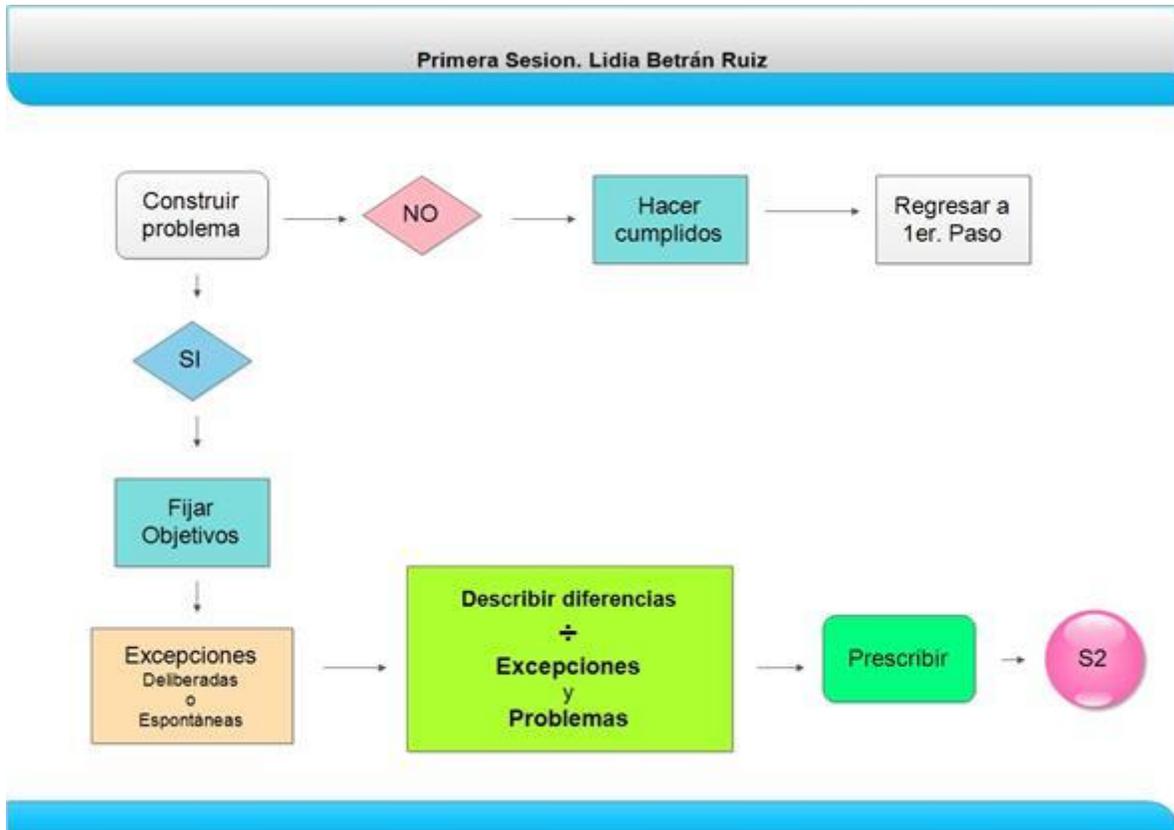


Diapositiva 19

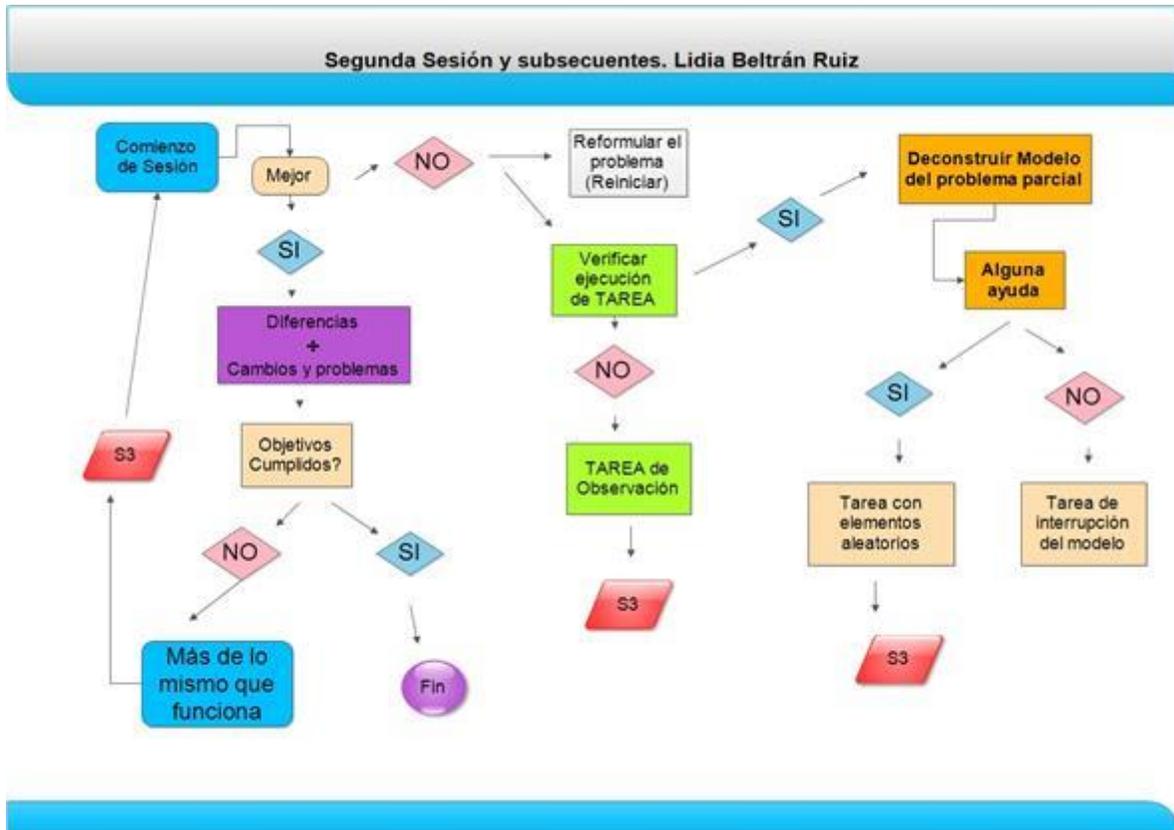


G R A C I A S

Anexo 7. Mapa de Primera Sesión. Adaptados por la profesora Lidia Beltrán (2019), originales de De Shazer, (1992).



Anexo 8. Mapa de Segunda Sesión y subsecuentes. Adaptados por la profesora Lidia Beltrán (2019), originales de De Shazer, (1992).



Referencias

- Bateson, G. (1972). *Steps to and ecology of mind*. (B. Books., Ed., & E. LOHLÉ-LUMEN, Trans.) Nueva York.
- Beltrán, R. L. (2019). *Módulo I: Salud-Enfermedad: Enfoques y Procesos. Práctica supervisada periodo 2019-1*. UNAM. FES Zaragoza. CDMX.
- Beltrán, R. L. (2020). *Módulo II: Aproximaciones en Psicología Clínica y Salud. Práctica supervisada periodo 2020-2*. UNAM. FES Zaragoza. . CDMX.
- Berg, I. & De Shazer, S. (2001). *El Nuevo Lenguaje del Cambio. La colaboración constructiva en terapia*. Barcelona: Gedisa.
- Berg, I. & Miller, S. (1996). *Trabajando con el problema del alcohol*. Barcelona: Gedisa.
- Bertrando, P., & Toffanetti, D. (2004). *Historia de la terapia familiar: los personajes y las ideas*. Barcelona: Paidós.
- Clockwork. (2020, Septiembre 18). *Pensamiento Lean Dirigido a Causas Comunes (Problemas Sistémicos)*. Recuperado de: <https://clockwork.com.co/pensamiento-lean-dirigido-a-causas-comunes-problemas-sistemicos/>
- Denborough, D. (2008). *Collective Narrative Practice. Responding to individuals, groups and communities who have experienced trauma*. Adelaide: Dulwich Center Publications. Traducción de Ítalo Latorre (2011). Recuperado de: <http://www.dulwichcentre.com.au/el-arbol-de-la-vida.pdf>
- De Jong, P. & Berg, I. (2012). *Interviewing for Solutions*. USA: Cengage Learning. Kindle.
- De Shazer, S. (1992). *Claves en Psicoterapia Breve*. Barcelona: Gedisa.
- De Shazer, S. (1996). *Pautas de Terapia Familiar Breve*. Barcelona, Buenos Aires, México: Paidós.
- De Shazer, S. (2005, julio). *SOME SFBT LANGUAGE-GAMES, BFTC. Pregunta por el milagro*. Recuperado de: http://www.brief-therapy.org/steve_thoughts.htm
- Gobierno de México. (2022, Marzo 15). *¿Qué es el coronavirus?* Recuperado de: <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>
- García, M & Romero, L. (2008) Manual de procedimientos para realizar el Servicio Social en la Carrera de Psicología. Recuperado de: https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/Licenciaturas/psicologia/Manual_de_SS.pdf
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2016, junio 27). *Gobierno de México*. Retrieved from Estancias para el Bienestar y Desarrollo Infantil: <https://www.gob.mx/issste/acciones-y-programas/estancias-para-el-bienestar-y-desarrollo-infantil>

-
- Joquera, F. (2010). El árbol de la vida en Mariscadero, Pelluhue, Chile. Una respuesta narrativa comunitaria a los efectos de haber vivido y sobrevivido al terremoto y tsunami del 27 de febrero de 2010. *Cuadernos de Potsgrado en Psicología UV, no.2, diciembre, Universidad de Valparaíso.*
- Keeney, B. (1987). *Estética del cambio*. Buenos Aires: Paidós.
- Mendoza, J. (2020). *Programa de Educación en el Control de Esfínteres*. Nezahualcóyotl: Estancia de Bienestar y Desarrollo Infantil N°141 ISSSTE.
- Mueller, F. L. (2009). *Historia de la Psicología*. México: México: FCE.
- O'Hanlon, W. & Weiner-Davis, M. (1993). *En busca de Soluciones*. Buenos Aires: 2a. Edición Paidós.
- Rogers, C. (2002). *El proceso de convertirse en persona*. CDMX: Paidós.
- STPS, C. d. (2007). *Manual de Capacitación. Formación de Instructores*. México, México.
- West, J. B. (1977). *Insoo Kim Berg and Solution Focused Therapy*. Recuperado de: <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1177/1066480797054014>
- White, M. (1994). *Guías para una Terapia Familiar Sistémica*. Barcelona: Gedisa.
- White, M. (2002). *Reescribir la vida*. Buenos Aires: Gedisa.
- White, M. (2016). *Mapas de la Práctica Narrativa*. Chile-México: Pranas.
- White, M. & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.