



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a  
Distancia

## Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Educativa

### Nombre del trabajo

“Prácticas breves enfocadas en soluciones en  
el contexto de pandemia”

### Tipo de investigación

Reporte de investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

### Nombre del alumno

Janette Rocha Huerta

**Director:** Dra. Rosa María Guadalupe Vadillo Bueno

**Vocal:** Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 11 de junio 2021





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

### Introducción

- a. Propósito del manuscrito..... 4
- b. Motivación personal..... 4
- c. Justificación..... 4
- d. Estructura del manuscrito..... 5

### Capítulo 1. COVID-19 y Educación..... 7

### Capítulo 2. Prácticas breves enfocadas en soluciones..... 9

### Capítulo 3. Método.....16

- a. Objetivo general..... 16
- b. Objetivos específicos..... 16
- c. Muestra..... 16
- d. Procedimiento.....16

### Capítulo 4. Resultados.....18

### Capítulo 5. Conclusiones y discusión..... 23

- a. Conclusiones.....23
- b. Discusión con relación al marco teórico.....23
- c. Limitaciones.....24
- d. Recomendaciones.....24

### Referencias.....26

### Anexos..... 30

## Introducción

Es importante la intervención del psicólogo en la vida cotidiana del estudiante en este contexto COVID-19, ya que resulta afectado en su proceso de enseñanza-aprendizaje. En este trabajo se presenta una intervención para identificar y solucionar problemáticas socio-emocionales derivadas del periodo de pandemia 2020-2021 usando la Consejería breve sistémica centrada en soluciones (CBCS).

La CBCS se ha aplicado en numerosos contextos, incluidos los entornos escolares, familiares, individuales y grupales. Es un enfoque flexible y centrado en las fortalezas de la persona que tiene como objetivo partir de sus recursos, y solucionar sus problemáticas. Esto a menudo se logra mediante una intervención a corto plazo (5 a 7 sesiones) centrada en los objetivos del cliente (Hsu, Eads, Lee y Wen, 2021). Constituye, junto con la Terapia breve centrada en soluciones (TBCS) de la que se deriva, una de las prácticas de la psicología sistémica con este enfoque. Se utiliza el término de consejería y no terapia, en tanto que el contexto escolar no es un ámbito clínico y las intervenciones se acotan a mejorar el contexto de aprendizaje del estudiante. Sin embargo, debido a la cercanía teórica y los principios fundamentales que comparte con la TBCS, en este trabajo se reportan hallazgos también en este tipo de terapia, por resultar pertinentes a la CBCS.

Existe un cuerpo de investigación que nos dice que la TBCS requiere una intervención relacional basada en fortalezas, que consisten en los recursos existentes para mejorar el afrontamiento, la eficacia y el bienestar de las familias (Parker, Diamond & Auwood, 2020). Por consiguiente, el modelo se rige por varios principios tales como la funcionalidad en el caso, el uso de pequeños pasos que puedan llevar a grandes cambios, la concepción de que el futuro es creado y también negociable (Shazer & Dolan, 2007 citado en Finlayson, Hall & Jordan, 2020).

El enfoque sistémico breve ha probado su eficacia en el ámbito educativo, y tiene una orientación a futuro, ya que no se preocupa de cómo surgió o incluso cómo se mantuvo el problema, sino de cómo se resolverá, brindando la posibilidad de cambio. Este enfoque breve focaliza todas sus energías en lograr que la persona se centre en soluciones, y por ello, en el futuro, lo que aporta una dirección y la elección de estrategias específicas para llegar a la meta deseada. En este enfoque se conocen los problemas a través de las soluciones que la persona impone, esto se hace para evitar que el otro se arraigue en las problemáticas, al abundar en ellas, en lugar de moverse hacia el cambio y bienestar. Por eso se indaga acerca de las soluciones intentadas que dan información que el estudiante desea cambiar (Nardone & Portelli, citado en Vadillo, 2020).

### **a. Propósito del manuscrito**

Presentar el informe del diagnóstico, intervención y seguimiento a los estudiantes de secundaria mexicanos con una problemática socioemocional, a partir del enfoque de consejería breve sistémica enfocada en soluciones.

### **b. Motivación personal**

Mi interés en esta investigación es conocer y mediar para resolver las afectaciones emocionales que tiene un adolescente en esta situación de confinamiento debido a la pandemia por COVID-19 que se presentó en 2020 y 2021. Esta investigación me permite enriquecer mi formación en mi trabajo, ya que mi área laboral es la educativa desde hace 12 años.

### **c. Justificación**

La presente intervención de consejería breve presentada en este manuscrito pretende abarcar diferentes factores estresores que afectan al estudiante de secundaria. Una problemática gira alrededor de los nuevos hábitos establecidos en el confinamiento: por ejemplo, malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas, que a la larga pueden derivar en problemas físicos (Balluerka, et al., 2020). El impacto psicológico que presentan algunos estudiantes incluye el miedo a infectarse por el virus y otras enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, la dificultad para cubrir necesidades básicas. Se trata de una parte de la realidad que viven los estudiantes en estos tiempos de pandemia.

La actual pandemia y el aislamiento ha derivado efectos devastadores en la educación y en el desarrollo de los estudiantes de todos los niveles en el mundo, como principales factores se encuentra la pérdida de clases presenciales y una difícil adaptación a un modelo de estudio a distancia. Estas afectaciones se ven incrementadas en factores como; falta de internet, falta de equipo de cómputo, falta de señal, disponibilidad de tiempo, distractores en casa y por lo tanto algunos casos han desertado o existe bajo rendimiento académico, esto es derivado de algunas afectaciones que la pandemia trajo consigo (ONU, 2020). Ya que la mayor parte de los planteles en México no están preparados para una educación a distancia, así como un número considerable de docentes no está capacitado para enseñar en línea, esto sin duda afecta a los estudiantes a tener un aprendizaje de calidad. Como lo revela un estudio del Centro de opinión pública (COP), de la Universidad del Valle de México, que el 44% de los estudiantes se han visto perjudicados en su estado emocional a causa del aislamiento por COVID-19 (Prensa UVM, citado en Ordoñez et al., 2020).

Esta falta de convivencia en este confinamiento, el cierre de las escuelas y el distanciamiento, así como situaciones económicas, familiares y sociales llegan hacer grandes cambios en la vida del estudiante y su aprendizaje (Ávila et al, 2020).

Por tal motivo la intervención basada en CBCS para problemáticas socioemocionales en estudiantes en este confinamiento es de suma importancia para el desarrollo de la educación, ya que ha demostrado su eficacia en diversas situaciones y problemáticas, aumentando su aplicación, indicando que los procesos son coherentes con su principal trasfondo teórico (Bavelas, et al., 2012, citado en Choi, 2020), es confiable en poblaciones escolares haciendo ver sus fortalezas así como usarlas para alcanzar sus metas en su futuro (Murphy, 2015, citado en Brogan, Bloomdahl, Rowlett & Dunham, 2020), esta intervención radica en la fase de consejería enfocada en soluciones logrando que las personas puedan creer en su capacidad de resolución de problemas, según sus capacidades y habilidades (Masril, 2020).

Su propósito de práctica es la dirección futura, recursos e inicio de cambio (acción), así como enfocarse al objetivo preferido del participante, sus logros concretos y específicos, recursos que le ayuden a lograr su objetivo, por ejemplo, habilidades, destrezas, fortalezas, conocimientos, experiencias, apoyo social, espiritualidad, motivación, resiliencia, etc. (Duncan, 2010, citado en Zatloukal, Zákovský & Tkadlcíková, 2020).

#### **d. Estructura del manuscrito**

Este manuscrito recepcional describe el proceso de intervención basado en CBCS que permita que cada estudiante solucione las diferentes dificultades y factores socioemocionales que afectan su desempeño escolar.

En el primer capítulo “el COVID-19 y la Educación” tiene como propósito saber el origen de este confinamiento, así como las dificultades que tienen los estudiantes en su proceso de enseñanza en esta modalidad a distancia y las diferentes repercusiones que viven con este confinamiento por la pandemia. Con esto se pretende saber las afectaciones emocionales y en su aprendizaje que tiene el estudiante.

El segundo capítulo se trata de la intervención que se utilizará, en este caso sería la “Terapia breve sistémica centrada en soluciones” donde este método de intervención permite brindar alternativas de solución en menor tiempo. Ya que se centra en soluciones específicamente, en este caso se pretende que el estudiante identifique los detalles únicos de los primeros pequeños pasos de comportamiento que conducen gradualmente a una solución viable en el contexto de la vida cotidiana. Con esta información obtenida, se realizará una estrategia de intervención de consejería breve, así como su aplicación.

El tercer capítulo habla del “método de aplicación” en el cual se describe la intervención; se toma una muestra para realización en consejería de terapia breve sistémica centrada en soluciones con 10 alumnos de la Escuela Secundaria Técnica

número 14 (internado), CP 71256 ubicada en la población de Reyes mantecón, municipio de San Bartolo Coyotepec, Oaxaca aproximadamente a media hora de la ciudad.

En el cuarto capítulo se mencionan los “resultados obtenidos” de esta entrevista con estudiantes de secundaria; se desarrolla el procedimiento de esta consejería breve en el cual se brinda la información obtenida de las problemáticas socio emocionales que acontecen a los estudiantes.

## Capítulo 1. COVID-19 y educación

El COVID-19 se dio a conocer en enero del 2020, donde la OMS declaró el brote de la enfermedad como una emergencia de salud pública de importancia internacional, este virus vino a generar incertidumbre ya que se desconoce las afectaciones que se podían tener, iniciado con esto el confinamiento en casa, sin duda esta pandemia nos vino a cambiar nuestros hábitos y actividades diarias en nuestros estilos de vida.

Nos dice la UNICEF (2020) que el virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, al tocar superficies contaminadas por el virus. Es por eso que este confinamiento obligó a que se cerraran escuelas, empleos y lugares públicos, en este proceso se quedaron en desventaja algunas personas más vulnerables, por ejemplo según su edad, sexo, estructura familiar o condición física o mental, que requieran de un esfuerzo adicional para incorporarse al desarrollo, convivencia y necesidades básicas; en esta crisis económica y sanitaria se vieron afectados estudiantes en su formación académica, ocasionando un rezago educativo e incluso la deserción.

Mendoza (2020) señala que la educación en México tomó un rumbo inesperado el 14 de marzo del 2020, ya que Esteban Moctezuma Barragán, el secretario de Educación Pública de México, emitió un comunicado donde adelantó las vacaciones de semana santa como medida preventiva para evitar contagios de la enfermedad COVID-19. Con esto millones de niños, jóvenes, padres de familia, maestros, directivos y personal del ámbito educativo, tuvieron que adaptarse y tomar diferentes posturas ante una nueva forma de vivir la educación. Esto generó incertidumbre en la manera de cómo se impartirá la educación en esta nueva modalidad.

Entre los retos que enfrenta el Sistema Educativo Mexicano están sin duda las desigualdades sociales-educativas que imperan en el país, ya que tan solo en el 2018 el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), afirmaba que en México existían 52.4 millones de personas que se encontraban en situación de pobreza y otros 8.6 millones en pobreza extrema: prácticamente la mitad de la población se encuentra en estado de vulnerabilidad. La nueva modalidad educativa implica grandes retos para las familias mexicanas, ya que no todos tienen la posibilidad de sostener económicamente este confinamiento, puesto que muchos tienen empleos informales y esto solo les permite estar al día en su economía.

Para reducir el impacto del cierre de las escuelas y facilitar el aprendizaje inclusivo, como son oportunidades para los niños y jóvenes durante esta crisis pandémica la UNESCO (2020, citado en Sanchez, 2021) lanzó la Coalición Global de Educación, con el objetivo de brindar recursos en línea. Sin embargo, esta iniciativa



no es para todos, ya que solo son servicios accesibles para personas con computadora y servicio de internet, en un entorno de desigualdad social y tecnológica.

Otra de las acciones implementadas ha sido la “Estrategia Nacional de Educación” conocida como “Aprende en casa” que se enfoca en la difusión de programas educativos a través de medios como la televisión y la radio. Esta pandemia se ha convertido en un hecho histórico no solo para México si no para el mundo, el cual ha dejado estragos y rezago en la educación, existe incertidumbre de cuando se regrese a clases de manera presencial y cuáles serían las formas de convivencia-aprendizaje.

La preocupación en este confinamiento son las afectaciones socio emocionales causadas por el contexto COVID como son: alteraciones emocionales o conductuales afectadas por estrés en este caso directamente en la familia, donde se ha sufrido de forma significativa situaciones económicas, sociales y de salud.

En el proceso de esta pandemia ocasionó diferentes afectaciones psicológicas por ejemplo (Mendoza, 2020):

<b>En la familia:</b>	<b>En el adolescente:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● desesperanza</li><li>● miedo de contagio</li><li>● estrés agudo</li><li>● violencia intrafamiliar</li><li>● trastornos del sueño</li><li>● exclusión de familiares contagiados</li><li>● obesidad</li><li>● pobreza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● angustia</li><li>● estrés</li><li>● falta de afrontamiento</li><li>● conductas de riesgo</li><li>● crisis emocional</li></ul>

Estas situaciones se derivan de diferentes factores, entre ellos, la desigualdad que en gran medida es invisible, debido a procesos ideológicos que hacen que la desigualdad parece ser condición natural (Sanchez, 2021).

## Capítulo 2. Prácticas breves enfocadas en soluciones

El grupo de intervenciones que engloba el título de este capítulo se refiere a un conjunto de prácticas, que incluyen tanto a la terapia como a la consejería breve centrada en soluciones, que poseen enfoque posmodernista, que a finales del siglo XX apareció en diferentes ámbitos del quehacer humano. Se trata de una propuesta alternativa a otras terapias, y que ha generado un énfasis en intervenciones activas y responsivas, un enfoque centrado en las necesidades de quien solicita el servicio (Vadillo, 2020). Este modelo de intervención es uno de los más eficientes en la solución de problemas, se asienta sobre las bases teóricas generales de los sistemas y es un enfoque basado en evidencia. Uno de sus primeros desarrollos se dio en el Mental Research Institute (MRI) de Palo Alto California. El modelo de CBCS proporciona intervenciones que tienen como objetivo la resolución de problemas y la tendencia a extinguir las problemáticas presentadas por la persona (Ceberio, 2016).

La intervención con adolescentes conlleva tomar en consideración los cambios físicos y emocionales de esta etapa del desarrollo, y en época de pandemia por COVID-19, el confinamiento con las problemáticas socio emocionales que implica. El SARS-COV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que se detectó en diciembre del 2019 en Wuhan, una ciudad de la provincia de Hubei en la República Popular China (Ordoñez, Hernandez, Escoto y Cabrera, 2020). Este virus produce la enfermedad infecciosa denominada COVID-19. El confinamiento al que obligó originó que la mayoría de las escuelas se cerraran, y que se adaptaran a nuevos estilos de vida y a la nueva modalidad de tener clases en línea. Por lo tanto, hubo que cambiar las formas de aprendizaje, y resulta difícil implementar esta modalidad en algunas familias que se quedaron sin trabajo o que no cuentan con Internet ni teléfono móvil o computadora para dar seguimiento a las actividades académicas que les envían los docentes. Estas situaciones, entre otras, originan que el estudiante no tenga el mismo rendimiento e incluso tenga estímulos generadores de estrés.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020), la pandemia de COVID-19 ha afectado a millones de personas de todas las edades en todos los países, con repercusiones inmediatas y a largo plazo. Se proyecta que millones de estudiantes podrían abandonar la escuela por la situación económica, entre otras problemáticas derivadas de la crisis sanitaria.

Debido al panorama existente, se ha elegido el marco de la TBCS, y en especial el de CBCS, ya que se consideran enfoques idóneos para resolver problemáticas derivadas de los cambios a los que obligó la pandemia: su brevedad, su énfasis en soluciones y su enfoque en fortalezas la convierten en una opción adecuada para esta circunstancia. Fue desarrollada por Steve de Shazer (1940-2005) e Insoo Kim Berg (1934-2007). Como ya se señaló, está enfocada en el futuro, dirigida a las metas que el propio consultante establece y se enfoca en soluciones en lugar de las problemáticas. Tiende a generar emociones positivas y amigables con la

esperanza de formular, motivar, lograr y sostener el cambio del comportamiento deseado (Instituto de Solución Enfocada a la Terapia, 2021).

Tener la información del contexto que viven los estudiantes en este confinamiento permitirá conocer las diferentes problemáticas que se presentan, así como realizar una intervención mediante CBCS. Se trabajará con estudiantes de secundaria que resultaron afectados en el ámbito socioemocional debido al confinamiento. Se pretende que el estudiante tenga alternativas que le brinden una mejor organización desde su contexto. Teniendo esta realidad de dificultades o afectaciones, derivadas de estos procesos de adaptación de confinamiento, se pretende promover el bienestar emocional del estudiante, al lograr que modifique y redirija sus conductas, mejore sus relaciones interpersonales y logre, por lo tanto, una estabilidad en el proceso de aprendizaje.

La intervención que en este manuscrito se presenta nos permite incidir en menos tiempo, ya que se centra precisamente en soluciones. Se eligió trabajar con jóvenes adolescentes debido a que la pandemia contribuyó a la aparición de diferentes problemáticas socioemocionales en ellos.

Esta intervención se realiza mediante consejería breve. La consejería es una práctica académica que accede a una dinámica en la educación en línea, que permite identificar y mediar para que el aprendiz resuelva las problemáticas psicopedagógicas y socioemocionales. Esta intervención pretende promover motivación para aprender, donde se promueva el gusto por el aprendizaje a través de la amplificación de datos o fenómenos interesantes de su propio entusiasmo por las disciplinas involucradas y del reconocimiento a los aprendizajes que logra el estudiante. Tanto la TBCS como la CBCS manejan diferentes técnicas como el establecimiento de metas, la pregunta del milagro, las preguntas de escala, las preguntas de excepción, la exploración de los éxitos, donde lo ya logrado contribuye a que el sujeto visualice sus capacidades (Hsu et al., 2021). Es un modelo que aprovecha competencias y recursos y que resta importancia a los problemas y fallas del pasado. Se enfoca al futuro, centrándose en las habilidades de las personas y éxitos anteriores y futuros, y asume un comportamiento de solución (Bavelas, et al., 2013, citado en Gan, 2020). El lenguaje es una de las principales formas para interactuar entre sí, por consiguiente, uno de sus principios es la manera en la que se habla para encaminar hacia la solución. Además, asume que el cliente es un experto en su propia vida, que quiere cambiar (Shazer, 2007, citada en Archuleta, Mielitz, Jayne & Le, 2019). Así, la CBCS un enfoque que se utiliza en entornos individuales y grupales, en adultos y adolescentes, creando una oportunidad donde él quien conduce la intervención identifica nuevas formas de analizar la información, al servicio del logro en la solución del problema (Greenwood, Ross & Reifsnider, 2020).

La aplicación de CBCS ayuda a mejorar la salud mental en el contexto educativo, ya que se ha utilizado recientemente con problemas de comportamiento,

emocionales y académicos, también en habilidades sociales y programas de prevención en abandono escolar (Dake & Savage, 2010, cita en Sitindaon & Widyana, 2020). Este método resulta ser de esperanza y confianza para el estudiante, ya que se ve como parte de la solución y está motivado para cambiar su comportamiento. El terapeuta hace preguntas de momentos de su vida en donde el problema no ocurre o es menos serio y qué hizo para que ocurran estas excepciones. Incluso si estas ocurren espontáneamente, se le puede pedir al estudiante que observe qué ha cambiado durante esos momentos y que está siendo entonces de manera diferente, para descubrir mejoras de lo que se pueda construir, con esta información podemos medir el progreso de la terapia y estimular la motivación, y dar seguimiento al problema mediante la sesión, con la pregunta de escala (Bannink, 2007), esta se realiza mediante una pregunta en donde el participante menciona del 1 al 10 cómo se siente, también se utiliza para monitorear el progreso del cliente hacia el futuro preferido e identificar indicadores de avance hacia el número deseado en la escala (Trepper, 2010 citado en Parker, et al., 2020).

Por consiguiente, las prácticas breves centradas en soluciones facilitan la construcción de soluciones y exploran excepciones en momento en que el problema no existe, estimulando una conciencia, a través de preguntas relacionadas, en la elaboración de detalles de soluciones futuras (De Jong & Berg, 1998, citado en Akyurek, Erolin & Chenail, 2020). Así, las soluciones se construyen facilitando los pensamientos, sentimientos y comportamientos del entrevistado (Akyurek, Erolin & Chenail, 2020).

Es importante cambiar la perspectiva del participante en una situación que puede ser un elemento que ocasiona el proceso de cambio en comportamientos difíciles, puesto que la persona tiene hábitos útiles que determinan sus elecciones y comportamientos diarios, por consiguiente la mayoría de las acciones de las personas provienen de hábitos o creencias arraigados, donde estas situaciones son relacionadas con el cambio o justificación de conductas que desarrollan este tipo de proceder (Muskala, 2016; citado en Chojecka, 2020). La terapia breve sistémica se define como una de las modalidades de la psicoterapia más interesantes esta abarca contextos y situación en la que se puede aplicar, esta requiere de tratamiento específico para introducir estas estrategias y técnicas de intervención sistémicas de forma efectiva, se requieren fundamentos teóricos de este modelo, así como su práctica en forma supervisada.

La terapia breve sistémica surge de una epistemología constructivista que se presentaba en la teoría general de sistemas y de la cibernética, pues estas dos vertientes estudian las interacciones dentro de una organización llamada sistema y los cambios que se producen en el interior, afectan no sólo al miembro sino todo el sistema en general. La teoría general de sistemas se basa en el estudio de los fenómenos comprendidos como una totalidad integrada por varios sistemas que interaccionan entre sí, el cual se analiza de manera total y lógica, donde existe gran

importancia entre las partes que lo conforman (Hurtado, 2011 citado, en Vargas, 2017).

Se le denomina Terapia breve porque se diseñó un tratamiento que brinda, en el menor tiempo posible, resultados eficaces para las personas que buscaban ayuda a diferencia del psicoanálisis cuya duración se extendía por muchos años y cuyo costo era elevado (Ochoa, 1995 citado en Vargas, 2017). La terapia breve trabaja con fenómenos observables y afirma que los problemas son producidos por conceptos que utilizan las personas para definir sus conflictos, también por las soluciones fallidas intentadas en su conflicto (O'Hanlon & Cade, 1995, citado en Vargas, 2017).

La terapia breve sistémica tiene diferentes enfoques para explicar el problema como es:

- Terapia centrada en soluciones de Steve de Shazer

Se basa en la idea de la atención de los éxitos de la persona para resolver sus problemas y en los recursos que posee, en lugar de centrarse en las carencias que posee. Por lo tanto, la Terapia está orientada hacia lo que el cliente está haciendo en el presente y lo que hará en el futuro respecto a su situación que vive actualmente, en lugar de centrarse en el problema como tal (Canevaro, 2012 citado en Vargas, 2017). En su intervención el terapeuta se dedica a generar soluciones es decir cambios en la percepción de los acontecimientos y a nivel conductual a fin de superar el problema que llevó al paciente acudir a consulta (García, 2013 citado en Vargas, 2017).

- Terapia narrativa de Michael White y David Epsón

Esta terapia consiste en la descripción del problema que debe llevar un nombre específico. Se busca que el consultante tenga el control sobre el problema, lo que significa que se puede usar el lenguaje para transmitir implícitamente el problema donde se interpreta, teniendo efectos sobre su vida de la persona en lugar de ser parte de ella, de manera que logre concebir la problemática como producto de la circunstancia y no de su personalidad (Paine, 2012 citado en Vargas, 2017).

- Terapia estructural de Salvador Minuchin

Este modelo se centra en distintos niveles de organización que existen en las familias, las cuales reflejan jerarquías y su interacción entre los integrantes se ve afectada por las reglas implícitas que posee cada sistema familiar (Ochoa, 1995 citado en Vargas, 2017). Busca entender su funcionamiento, cómo es la interacción de estas reglas y cómo afecta su relación en la familia siendo disfuncional o repitiendo patrones no saludables (Minuchin, 2004 citado en Vargas, 2017).

- Terapia estratégica de Jay Haley y Cloé Madanes

La terapia estratégica no se centra en el porqué de las situaciones sino en el cómo funciona el ambiente y cómo hacerlo funcionar mejor. No se concentra en los porqués o en las causas de problemas, pues forman parte del pasado y esto nos hace acudir a buscar culpables. En cambio, si observamos qué es lo que mantiene el problema, podemos actuar eficazmente para encontrar una mejor solución (Nardone & Potelli, 2009 citado en Vargas, 2017).

- Terapia de grupo Milan

Se identifica un juego familiar, es decir, las relaciones de los miembros del sistema, las creencias que tienen uno de otro, de sí mismos y de toda la familia en conjunto (Palazzoli et al., 1991 citado en Vargas 2017). Sirve para regular el funcionamiento del sistema familiar y se desarrolla con base en un conjunto de reglas, valores, creencias y rutinas que imponen conductas e interacciones en la familia. Este juego deja de ser adaptativo y se convierte en patológico cuando deposita en los miembros del grupo familiar roles y funciones que ya no responden a las necesidades del momento evolutivo que atraviesan. Para cambiar las conductas problemáticas, el terapeuta debe modificar el sistema familiar de creencias teniendo en cuenta cuáles son las que influyen más en ellos (Boscolo et al., 1987 citado en Vargas, 2017).

Se utilizará en esta intervención la Consejería breve centrada en soluciones (CBCS) debido a sus generalidades que se adecuan al contexto de investigación. El fundador de la TBCS (de la que se desprende la CBCS) es Steve de Shazer y su esposa Insoo Kim Berg, ambos psicoterapeutas. Juntos establecieron el Centro de Terapia Familiar Breve en Milwaukee. En este enfoque se considera que un individuo tiene la fuerza y la capacidad interna para hacer frente a los desafíos de la vida (Kraft, 2012 citado en Haron et al., 2020). El enfoque es optimista hacia las personas y considera que son expertas en resolver sus propios problemas: sólo necesitan orientación para que puedan ser capaces, teniendo alternativas y poder adecuarse a ellas.

Cada persona tiene diferentes objetivos, a pesar de las similitudes. Sin embargo, uno de los objetivos de la terapia es que los clientes identifiquen la fuente de sus fortalezas y cambien la forma en que ven sus problemas. Este enfoque busca alentar a las personas y centrarse menos en los problemas, sino en encontrar solución y el cambio deseado. Shazer y Berg nos dicen que existen diferentes técnicas en las que animan a los clientes a buscar nuevas alternativas a través de la discusión. Shazer enfatiza en la resolución del problema mediante la reconstrucción de una buena cooperación entre terapeuta y cliente, centrándose en su fuerza interna, explorando cambios, haciendo preguntas excepcionales, preguntas milagrosas (Dermer, et al., 2012 citado en Haron, et al., 2020).

La terapia breve centrada en soluciones permite una intervención más rápida y eficaz. Las preguntas que hacen los terapeutas se refieren al presente o al futuro. Esto refleja la creencia básica de que los problemas se resuelven mejor centrándose en lo que ya está funcionando y en cómo le gustaría al paciente que fuera su vida, en lugar de centrarse en el pasado y el origen de los problemas. Por ejemplo, plantean la pregunta: ¿qué hará la próxima semana, que le indique que sigue progresando? (Instituto de terapia centrada en soluciones, 2021).

Una vez que se identifican algunas soluciones previas se invita al paciente a probar cambios que han funcionado, frecuentemente llamados “experimento de tarea”. Estos pequeños pasos se convierten en componentes básicos de un progreso.

- La Pregunta del milagro está centrada en soluciones, este comportamiento conduce a que gradualmente exista una solución en el contexto de su vida cotidiana. Se plantea de la siguiente forma:

T: Supongamos que, en la noche, mientras duerme, un hada le concede un milagro. Ya que usted está profundamente dormido, no se entera de ese evento. Al día siguiente, se levanta. ¿Cuáles son las pequeñas cosas que van a suceder que le indican que a usted le pasó un milagro?

C: Me levantaré y daré los buenos días con una voz alegre, en vez de gritarles.

T: ¿Qué harán sus hijos si ven esa respuesta alegre?

C: Al principio se sorprenden de verme hablar así y después, se relajan.

- La pregunta de escala del 1 al 10 permite evaluar la situación del cliente, su distancia actual de la meta, su nivel de progreso o su seguimiento.
- La pregunta de afrontamiento se realiza en momentos difíciles, ya que muchas personas llegan a realizar sus actividades cotidianas requiriendo mucho esfuerzo, por ejemplo ¿cómo ha logrado seguir adelante? ¿Cómo ha evitado que las cosas empeoren? Esta es una forma de ver la resistencia y su determinación.

La terapia breve centrada en soluciones es un enfoque de psicoterapia basado en evidencia, ya que se han realizado más de 150 estudios de control clínico y casi todos muestran un beneficio positivo. También se han realizado meta-análisis sobre una variedad de estudios de resultados con un tamaño de efecto general que varía de pequeño a grande, para poblaciones de niños, adolescentes y adultos, en problemas de depresión, estrés, ansiedad, problemas de conducta, crianza de los hijos y problemas psicosociales e interpersonales (Kim, et al 2010 citado en Institute for Solution-Focused Therapy, 2021).

Por lo tanto, estas prácticas breves modifican el enfoque, de problema a solución: el estudiante se concentra en cambiar el comportamiento futuro mediante la construcción conjunta de tareas y metas que promuevan soluciones positivas (Franklin, et al., 2018 citado en Moore, et al., 2020). Por esta flexibilidad, brevedad y

eficacia general, se utiliza cada vez más en el entorno escolar, por ejemplo, con estudiantes en riesgo que muestran niveles moderados de internalización (ansiedad, depresión, baja autoestima) y externalización (agresión, comportamiento de oposición, ajuste social), o algún tipo de problema en su conducta (Bond, et al., 2013 citado en Moore, et al., 2020).

Las dificultades sociales y emocionales que tienen los estudiantes de secundaria en este confinamiento son muy diversas, ya que cada estudiante tiene un contexto diferente. Esta intervención pretende que los alumnos encuentren sus fortalezas y áreas de oportunidad mediante la creación de soluciones a esta modalidad que vivimos hoy en día.



### **Capítulo 3. Método**

En este capítulo se describe el método de trabajo con diez estudiantes de la Escuela Secundaria Técnica número 14 (internado), del municipio de Reyes Mantecón, San Bartolo Coyotepec en el estado de Oaxaca, México.

**Tipo de intervención:** Consejería breve sistémica centrada en soluciones (CBCS) con estudiantes con problemáticas socioemocionales y psicopedagógicas por el contexto COVID-19 (2020-2021).

#### **Diseño de investigación:**

Se trató de un diseño de investigación no experimental y exploratorio, de un solo grupo. No hubo manipulación de variables independientes. Este estudio se basó en un contexto cualitativo donde se hacen registros de los fenómenos estudiados, mediante la observación del participante y la entrevista no estructurada, identificando la naturaleza de su contexto estructural y situacional. Esta investigación fue de corte transversal ya que se recolectó información en un momento determinado, con estudiantes de secundaria de 12 a 16 años, para detectar y promover soluciones respecto de situaciones socioemocionales derivadas de la pandemia COVID-19, mediante CBCS.

**Objetivo general:** Promover soluciones a las problemáticas socio emocionales de diez estudiantes durante el confinamiento por COVID-19, mediante la CBCS para promover un proceso de aprendizaje efectivo.

#### **Objetivos específicos:**

1. Visibilizar fortalezas y habilidades que le permitan al estudiante ampliar sus oportunidades de organización en su proceso de aprendizaje.
2. Mediar para que el estudiante construya soluciones para resolver o mitigar los efectos de las problemáticas socio-emocionales derivadas del confinamiento durante 2020-21.

#### **Muestra:**

La intervención estuvo dirigida a estudiantes de la Escuela Secundaria Técnica Número 14 de la ciudad de Oaxaca, que tuvieran problemas socioemocionales en el proceso de aprendizaje-enseñanza por el confinamiento de COVID-19. Se tomó una muestra de 10 alumnos, aproximadamente de 12 a 16 años.

#### **Procedimiento:**

Se realizó una intervención de consejería breve enfocada en soluciones, con estudiantes de secundaria, que tuvieran problemáticas socio emocionales derivadas del confinamiento por la pandemia por COVID-19, con la finalidad de que las

resolvieran. Para ello, los padres de familia, los estudiantes y la responsable de la intervención firmaron una carta de consentimiento para dicha participación (Anexo 1).

En un primer momento se realizó una videollamada vía WhatsApp (pre-sesión), de aproximadamente 5 a 10 mins., con el objetivo de programar y dejar la tarea de la primera sesión. La actividad se realizó de la siguiente forma: se acordó fecha y hora de la primera sesión, se le pidió a cada estudiante de tarea que observara y registrara qué estaba funcionando bien en su vida en ese momento, y que deseaba conservar, porque le resultaba agradable y satisfactorio.

### **1a. sesión**

<b>actividad</b>	<b>descripción</b>
Revisar la tarea de primera sesión	Se le preguntó qué estaba funcionando bien en su vida y, por lo tanto, deseaba conservar.
Conocer el problema por los intentos de solución	Se le preguntó qué ha hecho hasta ahora para sentirse mejor.
Identificar el nivel percibido del problema	Se le hizo la pregunta de escala.
Describir el éxito del proceso para definir la meta	Se usó la pregunta: Cuando ya todo lo que te inquieta esté resuelto, ¿cómo sabrás que ya se solucionó?
Intervención	Se eligió la intervención del enfoque en el desarrollo de las posibles soluciones por parte del estudiante, en función de lo que vaya aportando a lo largo de la conversación.
Identificar el nivel percibido del problema en una post-evaluación	Se finalizó la intervención: mediante una pregunta de escala. Donde hay una diferencia positiva, se amplifica y se le pregunta cómo lo hizo para lograr tal avance. Si no lo hay, se programa una segunda sesión.

## Capítulo 4. Resultados

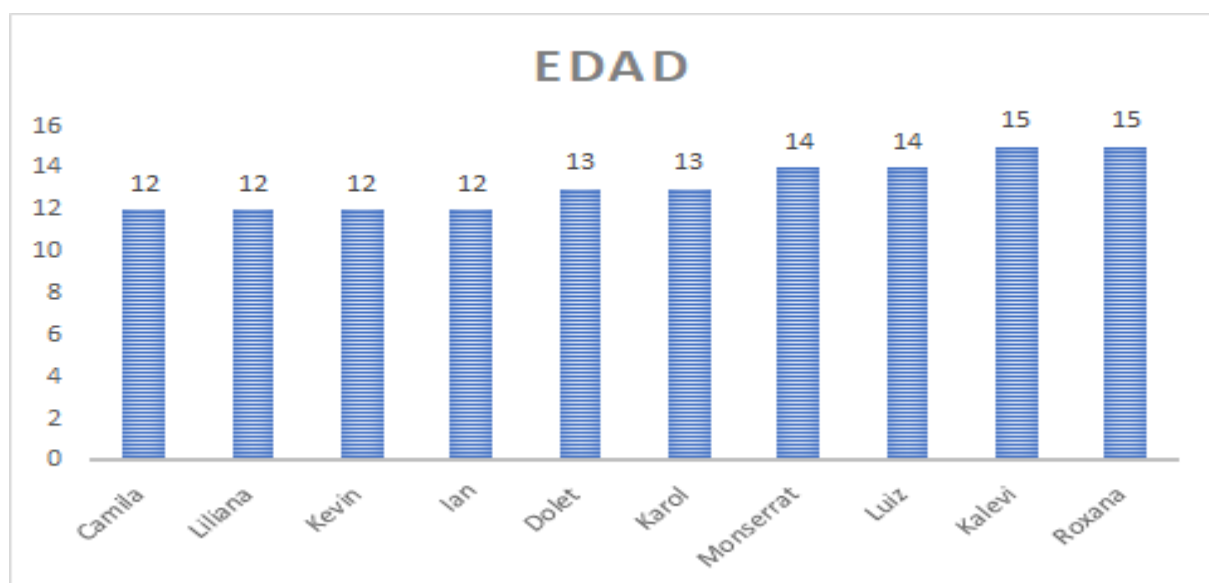
La intervención estuvo dirigida a un grupo de adolescentes de la Escuela Secundaria Técnica número 14, ubicada en Reyes Mantecón, Oaxaca, en la cual se analizaron problemáticas socioemocionales, en el contexto COVID-19, desde un enfoque de consejería breve. Se trabajó con un total de 10 participantes que se contactaron por llamadas telefónicas y WhatsApp, para la realización de la entrevista. El tutor de cada estudiante dio autorización para la intervención mediante una carta de consentimiento (Anexo 1).

Se aplicó la pre-sesión por videollamada de WhatsApp. Se inició con la presentación, así como la explicación del tema a tratar, también el día y hora de la sesión.

La sesión de igual manera se sostuvo vía WhatsApp-videollamada en una duración de 30 minutos aproximadamente. Se realizó la intervención de consejería breve, con la finalidad de tener cambios positivos relacionados con sus metas para resolver problemáticas socioemocionales. Según fueran brindando información, se exploraban los éxitos, para motivar y se midió para que llegaran a las posibles soluciones.

Los participantes fueron en total 10 estudiantes de los cuales fueron 6 mujeres y 4 hombres, las edades de los estudiantes como se describe (gráfica 1), es de 12 a 15 años, que cursan el nivel de educación secundaria.

**Gráfica 1: edades de estudiantes**



La entrevista se inició generando empatía y el mismo lenguaje para generar un ambiente de confianza al entrevistado, en función de qué espera que suceda o cambie en su vida. Las preguntas se enfocaron directamente a las situaciones que les generaban malestar y posteriormente se trabajó para construir posibles soluciones.

-Se comenzó con una pregunta de escala que permitió indagar su estado inicial y dejar fluir la información.

¿Del 1 al 10 cómo te sientes el día de hoy?

Posteriormente estas son algunas preguntas que se realizaron:

- ¿Qué has hecho hasta ahora para sentirte mejor?
- ¿Cómo lo lograrás?
- ¿En qué momento lo aplicarás?
- ¿Qué se te ocurre para que suceda?
- ¿Cómo te darás cuenta de que lo estás logrando?

La siguiente información (Tabla 1) muestra la media, mediana y moda del nivel percibido en la pregunta de escala de los participantes, posteriormente se encuentra en el desarrollo de la entrevista de consejería breve centrada en soluciones de cada estudiante (Anexos 2-11).

**Tabla 1: Nivel percibido en la pregunta de escala en estudiantes.**

Nombre del estudiante	Nivel percibido en pregunta de escala.
Roxana	9
Kevin	10
Karol	8
Camila	10
Dolet	9
Luiz	10
Montserrat	8
Ian	8
Kalevi	9.5
Liliana	10

Medidas de tendencia central	Puntaje percibido
Media ( $\bar{x}$ )	9.15
Mediana (Me)	9.25
Moda (Mo)	10

Al hacer un análisis por edad, se dividió la muestra en estudiantes de 12 y 13 años vs. de 14 y 15 años. Como se ve en la tabla 1.1, no hay diferencia prácticamente

en el puntaje percibido, por lo que se concluye que la edad no hizo diferencia en este grupo de estudiantes. Al considerar el sexo, la media de puntaje percibido de mujeres fue 9.25 y el de hombres de 9, por lo que se puede concluir que tampoco existe una diferencia relevante por esa variable.

**Tabla 1.1 Análisis por diferencia de edades y sexo de los estudiantes**

	edad	puntaje percibido	media por grupo de edad
Camila (M)	12	10	9.17
Liliana (M)	12	10	
Kevin (H)	12	10	
Ian (H)	12	8	
Dolet (M)	13	9	
Karol (H)	13	8	
Montserrat (M)	14	8	9.12
Luiz (H)	14	10	
Kalevi (M)	15	9.5	
Roxana (M)	15	9	

En la aplicación de esta intervención se detectaron diferentes puntos de vista que tienen cada uno de los estudiantes, así como su percepción de dificultades según su contexto, las habilidades de afrontamiento a la resolución del problema que permite minimizar o eliminar la situación que lo afecta.

Las problemáticas que afectan a la mayoría de los estudiantes de secundaria entrevistados tienden a referirse a las dificultades de aprendizaje/enseñanza en casa, aprender a convivir con todos los integrantes de la familia por horarios prolongados, y falta de convivencia con sus amistades y familiares. Estas situaciones entre otras son las más comunes que mencionaron, y que se asocian a estrés.

Esta entrevista de consejería permitió obtener información relevante de lo que pasaba el estudiante en ese momento, accediendo a las situaciones favorables y las dificultades que padecían en este contexto de COVID-19.

Por consiguiente, en el desarrollo de la entrevista de consejería breve centrada en soluciones a estudiantes de secundaria, tiene como resultado elementos positivos, que le permite que al estudiante construya estrategias y habilidades de solución a situaciones que le generan inestabilidad, según sus medios y contexto, produciendo estabilidad personal y familiar, así como en sus diferentes actividades que realiza en su vida cotidiana.

**Tabla 2. Análisis de la narrativa de la entrevista a los estudiantes, identificando las problemáticas y soluciones.**

	<b>problemáticas</b>	<b>Soluciones</b>
Camila	falta de socialización con amistades y familiares	comunicarse vía telefónica con sus amistades, también realizar actividades que le permitan ocuparse como jugar futbol y ver la televisión con su familia.
Liliana	falta de comprensión en las actividades académicas y socializar con personas	evitar distractores, también buscar espacios adecuados que le permitan un aprendizaje significativo
Kevin	falta de interacción con sus amistades	organizar tiempos realizar actividades que le gusten como es platicar con sus amigos y también cocinar
Ian	comprender y entender actividades académicas en esta nueva modalidad, así como la convivencia con sus amigos.	horarios establecidos que le permitan el tiempo necesario para sus actividades académicas, personales y familiares.
Dolet	falta de concentración en actividades académicas e interacción con la familia y amistades	minimizar distractores que afectan su concentración a sus tareas como es en este caso el teléfono y pasar más tiempo significativo con su familia
Karol	falta de socialización con amistades	actividades recreativas que le permitan la convivencia con su familia y amigos.
Montserrat	falta de socialización con personas y en proceso de duelo de un familiar	actividades que le permitan distribuir su tiempo, también realizar ocupaciones que sean de su agrado.
Luiz	falta de comprensión y motivación en la realización de actividades académicas,	organización y metas establecidas que le permitan tener herramientas para un entendimiento de las actividades

	también socializar con sus amigos	académicas.
Kalevi	entender mejor las actividades académicas y convivencias con amistades	organización de actividades para su comprensión de sus tareas
Roxana	falta de comprensión en actividades académicas y socializar con amistades	buscar material académico que le permita el entendimiento de los temas, también espacios en el que realice actividades que sean de su interés

En este análisis existe una tendencia central de problemáticas de la mayoría de los 10 casos presentados de jóvenes adolescentes que presentan dificultades de aprendizaje en el área académica en esta nueva modalidad, también la falta de socializar con sus amistades y compañeros de clase. En la tabla 2.1 se aprecia la frecuencia de problemáticas de carácter académico y de tipo socio-emocional. Como se observa, prevalecen las cuestiones socio-emocionales sobre las académicas.

**Tabla 2.1 Frecuencia por tipo de problemáticas expresadas (un mismo individuo puede enunciar ambos tipos)**

	problemáticas académicas	problemáticas socioemocionales
mujeres	4	6
hombres	2	4
Total	6 (37.5%)	10 (62.5%)

## **Capítulo 5. Conclusiones y discusión**

### **a. Conclusiones**

La terapia breve centrada en soluciones (TBCS desarrollada en CBCS) permite conocer y brindar posibles soluciones en el proceso de esta consejería breve realizada con estudiantes de educación secundaria en la población de Reyes Mantecón, Oaxaca. Permitió conocer sus puntos de vista en función a la situación del contexto COVID-19, así como a la vez dar posibles soluciones a sus problemáticas mencionadas. Este enfoque resultó eficaz, de forma consistente con lo expuesto en la literatura especializada, tanto con niños, como con adolescentes y adultos. Tuvo como ventaja la aplicación en menor tiempo, detectando que las preguntas producen un aumento significativamente en una mayor autoeficacia, en enfoque de metas y un avance considerable (Franklin, et al., 2017 citado en Gan, 2020), por lo tanto, esta consejería contribuye a los estudiantes entrevistados a la organización o solución de situaciones que les generan dificultad en su vida cotidiana, optimizando sus fortalezas y recursos existentes.

Así, la CBCS se desarrolló como una intervención breve, flexible y eficaz, logrando visibilizar exponer al estudiante sus fortalezas y recursos, así como destacar sus habilidades, que le permitan brindar un panorama amplio en la construcción de soluciones. La idea fue contribuir de esta forma a que adquiriera, por lo tanto, adquirir hábitos saludables que le brinden al estudiante generar estabilidad emocional y física, teniendo una calidad de vida adecuada en su entorno escolar y familiar.

### **b. Discusión con relación al marco teórico**

La aplicación temprana de la CBCS en el entorno educativo ayuda aumentar la salud mental, ya que requiere trabajo a corto plazo para realizar cambios importantes a través de un sistema académico que se enfoca a pequeños cambios (Kim, et al., 2017 citado en Sitindaon & Widyana, 2020), también demostraron Pratiwi y Nuryono (2014, Sitindaon & Widyana, 2020) que la aplicación de CBCS a jóvenes de secundaria ayuda a aumentar la autoestima, ayuda a personas estresadas a maximizar sus fortalezas y habilidades, así como implementar estrategias y métodos.

Se utiliza en antecedentes escolares como en problemas de comportamiento, emocionales, académicos, habilidades sociales y en abandono escolar, en esta intervención de CBCS se pretende una autopercepción positiva que ayude al estudiante a resolver el problema y estimular estrategias positivas para manejar las emociones negativas (Sitindaon & Widyana, 2020).



Esta intervención es eficaz ya que la técnica y modelo específico que se utiliza, son breves e implica la empatía, expectativa y adaptación del terapeuta y paciente, llevando en el proceso de seguimiento de las problemáticas socioemocionales que se presentan en el estudiante. Este tipo de abordaje es un espacio muy positivo, ya que las preguntas están centradas en una solución, mostrando eficacia desde la parte científica (McKergow, 2021).

Por lo tanto, esta Consejería breve centrada en solución (CBCS) permite abordar temas de solución en menor tiempo, siendo eficaz con estudiantes, a pesar de esta situación que se vive desde el contexto COVID-19.

### **c. Limitaciones**

El contexto COVID-19 implica adaptarnos a un nuevo estilo de vida: en la actualidad se encuentran la mayoría de las familias en casa, lo que implica que existen más distractores para el estudiante e incluso, en algunas ocasiones, no hay un espacio adecuado para realizar las actividades académicas. Incluso, a lo largo de la intervención que se detallará más adelante, fue posible percibir la enorme cantidad de ruidos en el entorno, cierta timidez al hablar, lo que quizá llevó a respuestas demasiado concretas o cerradas.

Otra limitante es la situación económica en los estudiantes ya que esta modalidad de trabajar en línea o en casa afecta a quienes no tienen internet. A otros se les dificulta entender contenidos académicos, lo que puede limitar su aprendizaje e incluso desertar. El 96% de los estudiantes consideran que es relevante la necesidad de contacto físico en las escuelas, pues ahí desarrollan habilidades socioemocionales y contribuyen al desarrollo del aprendizaje colectivo (Jiménez & Ruíz, 2021).

En el estudio, la mayor limitación se centra en el muy pequeño número de estudiantes que participaron en la muestra. El hecho de que no haya sido aleatoria, de no contar con un grupo control y que fue una muestra reducida implica que no hay posibilidad de generalizar los resultados.

Finalmente, hubo intervenciones que no aprovecharon todos los beneficios del enfoque. Por ejemplo, se usó tiempo verbal condicional simple, cuando el enfoque sugiere hablar en futuro para promover la perspectiva y posibilidad de cambio.

### **d. Recomendaciones**

La mayor recomendación es que la escuela pueda realizar una investigación que permita generalizar los resultados y, en su caso, siga utilizando esta práctica

breve centrada en soluciones, que evidenció resultados positivos con una muestra de la población escolar.

## Referencias:

- Akyurek, A., B., Erolin, K. & Chenail, R., (2020). Ericksonian Hypnotherapy Resemblances in Solution Focused Brief Therapy. *Contemporary Family Therapy*. pp 408-421 Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-020-09539-5>
- Archuleta, K., L., Mielitz, K., S., Jayne, D., & Le, V., (2019). Financial Goal Setting, Financial Anxiety, and Solution-Focused Financial Therapy (SFFT): A Quasi-experimental Outcome Study. *Contemp Fam Ther*. pp. 68-76 Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09501-0>
- Ávila, S., U., Euán, V., M., Sánchez, R., R., (2020). ¿Una pandemia adicional? Percepción psicosocial ante la COVID-19 en la comunidad escolar Recuperado de [¿Una pandemia adicional? Percepción psicosocial ante la COVID-19 en la comunidad escolar \(revistaib.com\)](https://revistaib.com)
- Balluerka, L., N., Gómez. B., J., Hidalgo, M., M., Gorostiaga, M., A., Espada, S., J., Padilla, G., J. & Santed, G., M., (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Recuperado de [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
- Bannink, F., P., (2007). Terapia breve centrada en soluciones. *Psicoterapia contemporánea*. pp. 87-94 Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9040-y>
- Brogan, J.; Bloomdahl, S., C.; Rowlett, W., H. & Dunham, M., (2020). Using SFBC Group Techniques to Increase Latino Academic Self-Esteem. *Journal of school counseling*. Recuperado de <http://jsc.montana.edu/articles/v18n11.pdf>
- Ceberio, R., (2016). Terapia breve sistémica: una breve introducción. *Colegio de Psicólogos Distrito II*. Argentina. pp. 1-10. Recuperado de [https://www.academia.edu/29161284/TERAPIA\\_BREVE\\_SISTÉMICA](https://www.academia.edu/29161284/TERAPIA_BREVE_SISTÉMICA)
- Choi, J., J., (2020). The Role of the Solution-Focused Brief Therapist in Client-Led Problem Talks. *The American Journal of Family Therapy*. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1816514>
- Chojecka, J., (2020). Solution focused approach An attempt to adapt the method to the process of social rehabilitation. *Resocjalizacja Polska*. pp. 25-42 Recuperado de <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=922684>

- Finlayson, B., T., Hall, G., N. & Jordan, S., S., (2020). Integrating Solution-Focused Brief Therapy for Systemic Posttraumatic Stress Prevention in Paediatrics. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. PP 133-144 Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/anzf.1410>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). Lo que las madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos. pp 1-25 Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/media/3041/file/Gu%C3%ADa%20para%20padres%20sobre%20coronavirus%20COVID-19.pdf>
- Gan, C., (2020). Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) with individuals with brain injury and their families. *NeuroRehabilitación*. pp143-155 Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32083598/>
- Greenwood, D., A., Ross, T., A. & Reifsnider, E., (2020). Aplicación de un enfoque centrado en soluciones a la vida con diabetes: información obtenida a través de Twitter. *Diabetes Educ.* pp 485-494 Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32674724/>
- Haron, R., A., Bakar, A., Y., & Suranata, K., (2020). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Help Clients with Anxiety Issues. *Bisma The Journal of Counseling*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/341586700\\_Application\\_of\\_Solution-Focused\\_Brief\\_Therapy\\_SFBT\\_to\\_Help\\_Clients\\_with\\_Anxiety\\_Issues](https://www.researchgate.net/publication/341586700_Application_of_Solution-Focused_Brief_Therapy_SFBT_to_Help_Clients_with_Anxiety_Issues)
- Hsu, K.S., Eads, R., Lee, M.Y., Wen, Z., (2021). Solution-focused brief therapy for behavior problems in children and adolescents: A meta-analysis of treatment effectiveness and family involvement. *Children and Youth Services Review*. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105620>
- Institute for solution-Focused Therapy (2021). What is Solution-Focused Therapy? Recuperado de <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>
- Jiménez, G., Y. & Ruíz, G., M., (2021). Reflexiones sobre los desafíos que enfrenta la educación superior en tiempos de COVID-19. *Economía y Desarrollo*. Recuerdo de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0252-85842021000200003&lng=es&nrm=iso](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0252-85842021000200003&lng=es&nrm=iso)
- Masril, Y., A., (2020). SOLUCIÓN ENFOQUE BREVE CONSEJERÍA DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN SEBAGAI MANIFESTASI PENDIDIKAN MASA KINI. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. pp.17-32 Recuperado de <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-02>

- McKergow, M., (2021). The Next Generation of Solution Focused Practice. *ResearchGate*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/349181744\\_The\\_Next\\_Generation\\_of\\_Solution\\_Focused\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/349181744_The_Next_Generation_of_Solution_Focused_Practice)
- Mendoza, C., I., (2020). La educación en México en tiempos de COVID-19. pp 1-5 Recuperado de <http://www.iisue.unam.mx/medios/educacion-futura-mencion-del-articulo-de-marion-lloyd-en-el-libro-educacion-y-pandemia-894.pdf>
- Moore, H., P., Ohrt, J. & Packer, C., L., (2020). Solution-focused brief therapy for behavior problems in children and adolescents: A meta-analysis of treatment effectiveness and family involvement. *Children and Youth Services Review*. pp 83-96 Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105620>
- Ordoñez, S., S., Hernandez, B., G., Escoto, F., A. & Cabrera, T., E., (2020). Afectación del aprendizaje en los alumnos ante el COVID-19. *Ciencia latina*. pp 1-11 Recuperado de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/179/223>
- Organización de Naciones Unidas (ONU). (2020). El impacto del COVID-19 en la educación podría desperdiciar un gran potencial humano y revertir décadas de progreso. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2020/08/1478302>
- Parker, M., L., Diamond, R., M. & Auwood, L., H., (2020). Exploring Exceptions and Discovering Solutions: A Case Presentation of Autism and the Family. *Family Process*. Recuperado de [Family Process Institute – Sólo otro sitio de WordPress](#)
- Sánchez, C., E., Masinire, A., & Vez, L., E., (2021). El impacto del COVID-19 en la provisión de educación a los pueblos indígenas en México. Rio de Janeiro. pp. 151-164 Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/0034-761220200502>
- Sitindaon, F., R., Widyana, R., (2020). Investigation of Solution Focused-Brief Counseling effect on reducing the stress levels of college students. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. pp. 117-122 Recuperado de <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/446>
- Vadillo, B., G., (2020). Consejería en línea: un enfoque centrado en soluciones. *Universidad Nacional Autónoma de México / Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia*. pp. 1-84 Recuperado de [Consejería en línea. Un enfoque centrado en soluciones \(unam.mx\)](#)

Vargas, P., M-G., (2017). Intervención psicoterapéutica en trastorno de pánico desde la Terapia breve sistémica. *Universidad Alher Aragón*. pp 1 -113 Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/253552>

Zatloukal, L., Zákovský, D. & Tkadlcíková, L., (2020). 'Kids' Skills' and 'Mission Possible' Innovations: Solution-Focused Brief Therapy Models for Working with Children and Adolescents Revised and Expanded. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. pp. 29-41 Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/anzf.1399>

## Anexo 1. Carta de consentimiento informado



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Sistema de Universidad Abierta y a distancia

Manuscrito recepcional

**Tema: “Prácticas breves enfocadas en soluciones en el contexto de pandemia”.**

Carta de consentimiento:

La siguiente intervención de consejería breve centrada en soluciones se desarrollará entre una y tres sesiones, según se considere, vía videollamada de WhatsApp. Dicha intervención tiene un fin académico y forma parte de los requisitos para completar el manuscrito recepcional para titulación en la Licenciatura de Psicología de la FES Iztacala de la UNAM. Toda la información se manejará y publicará en dicho manuscrito y sus posibles derivaciones (ponencias o artículos) de forma anonimizada.

Mediante este documento autorizo que mi hijo(a) o tutorado, realice la o las sesiones de consejería breve.

Nombre y firma del estudiante:

Nombre y firma del padre, madre o tutor:

Nombre y firma de la conductora de la intervención: Janette Rocha Huerta, estudiante de Psicología.

## Anexo 2

### Transcripción de entrevistas a estudiantes (simbología E= estudiante y T= terapeuta/consejero)

#### Entrevista de Camila

T=Hola Camila, buenas tardes. ¿Cómo estás?

E=Este bien, gracias

T= Bueno, como te comentaba los temas del día de ayer platicaremos esos temas ¿te parece si empezamos?

E=Ok.

T= El día de hoy ¿cómo te encuentras del 1 al 10?

E=10

T=10 es un número muy bueno cuéntame ¿por qué?

E=Porque hoy tuve un día muy bonito porque me regalaron un gatito, y nunca había tenido uno y pues me siento feliz y contenta.

T= Qué bien. ¿Tener una mascota te hace sentir bien?

E=si

T= ¿Cómo has percibido este cambio de antes a ahora?

E=Pues es diferente porque ahora hago mis tareas en mi casa

T= ¿Cómo lo has manejado tú?

E= pues más o menos porque a veces no le entiendo y extraño a mis amigos

T= ¿Y qué has hecho para no extrañarlos?

E= pues a veces les mando mensajes y a veces platicamos

T= ¿Y aparte de tus amigos que más extrañas?

E= que a veces no podemos salir de la casa y nada más

T= ¿Qué haces para no sentirte triste?



T=veo la tele o nos juntamos en familia a comer

T= ¿Cuáles son los factores que consideras que te distraen más?

E= cuando veo mi teléfono o la tele

T= ¿Y qué actividad te gustaría implementar?

E=pues hacer primero mis tareas y luego ver tele

T= ¿cómo te darás cuenta de que lo estás logrando?

E= porque voy a tener todas mis tareas

T=ok. ¿Te acuerdas de que quedó una tarea pendiente?

Sobre qué momento te hace sentir bien y te gustaría realizar en un futuro.

E= estar con mi familia y jugar futbol

T= ¿qué crees que te falta en este momento?

E=Regresar a clases ya que no conozco a todos mis compañeros y saber cómo les ha ido a mis amigos

T= ¿Qué crees que te falta?

E= hay cosas de la escuela que no le entiendo

T= ¿cómo te hace sentir eso?

E= pues un poco mal, porque es para mí importante estudiar

T= ¿Por qué es importante para ti?

E=Para tener buen trabajo en un futuro

T= ¿cómo te vas a dar cuenta que lo estás logrando?

E=Porque voy a sacar buenas calificaciones

T= ¿qué harás si no lo estas logrando?

E=voy a ver en qué estoy fallando y mejorarlo

T= qué bien se pretende que busquemos que nos funciona y que no

Despedida.....

## Anexo 3

### Entrevista de Dolet

T=Hola Dolet buen día

E= Buenos días

T=Vamos a comentar los temas que te había mencionado

¿Del 1 al 10 cómo te sientes el día de hoy?

E=Un 9

T=Es un número bueno. ¿porque consideras ese número?

E=Porque estoy relajada, no estoy enojada ni nada de eso

T= ¿Cómo te hace sentir trabajar en casa?

E= Hay veces que me desesperó mucho porque no me concentro en mis tareas

T= ¿qué distractores tienes?

E=Pues a veces la personas que están en la casa

T= ¿Cómo te organizas en tus clases?

E=Pues me organizo mediante una libreta anoto las fechas de mi tarea y así las voy entregando

T= ¿Qué extrañas de la clase?

E=pues mis amigas

T= ¿Cómo los contactas para no extrañarlos?

E=Pues por Instagram o WhatsApp

T= ¿Qué harías para sentirte mejor?

E=Pues poner más atención las tareas que me dejan, peros si a veces no le entiendo me quedo con muchas dudas

T= ¿qué actividades te gustan que quisieras rescatar y quieres repetir el día de mañana?

E=me gusta compartir tiempo con mi papá por casi no lo veía

T= ¿cómo te hace sentir eso?

E=me motiva y me hace sentir bien

T= ¿qué crees que te faltaría para sentirte mejor?

E= tener mis otros abuelos que viven en otro estado

T= ¿esto de qué te serviría?

E=sentirme bien y ser más independiente

T= ¿qué cambiarías para que se vayan dando las cosas?

E= la organización de mis cosas como quitar algo que no es esencial y organizar mis actividades de la casa, en la clase me falta organizarme un poco más porque a veces no le entiendo

T= ¿qué harás para realizarlas mejor?

E=cómo en la concentración porque a veces me distraigo y hago otras cosas

T= ¿cómo te organizarías?

E=haciendo mis cosas importantes primero

T= ¿cómo te darás cuenta de que lo estás logrando?

E=Porque tendría buenas calificaciones

T= ¿Que anexarías para subir calificaciones?

E=hacer todas mis tareas

T= ¿qué vas a hacer para que te motives?

E=Ver películas y convivir con mi familia

T=es importante buscar esos espacios que nos hacen sentir mejor

Despedida....

## **Anexo 4**

### **Entrevista de Ian**

T=Buenas tardes Ian

E=Buenas tardes

T=Vamos a empezar a platicar los temas que ya te había comentado. Vamos a comenzar

Del uno al 10 como te sientes el día de hoy

E=Un 8

T=Ok ¿por qué el 8?

E=Porque no estoy en mi casa, estoy con mi abuela

T= ¿Qué te falta para subir ese número?

E= pues me siento aburrido y no tengo amigos, y hasta la tarde me voy con mi mama

T= ¿Cómo te sientes con este cambio?

E=Pues bien

T= ¿qué te falta para estar mejor?

E=Es que no es lo mismo estudiar en casa que en la escuela

T= ¿qué aprendiste con esto?

E= pues un poco las tareas, ya que no entrego todas mis tareas porque no le entiendo

T= ¿consideras que puede ser mejor?

E= si estudiar más, pero a veces no le entiendo

T=Claro. ¿Qué momento o que actividad te hace sentirte bien y quieres repetirlo en un futuro?

E=ver películas y me siento bien

T= ¿qué actividad implementarías para entender las tareas?

E= pues que expliquen mejor los maestros de matemáticas y español, para entender mejor.

T= ¿qué harás para comprenderlo mejor?

E=poner atención a las clases cuando inicien

T= ¿qué te gustaría hacer cuando regreses a clase?

E= me gustaría conocer amigos y subir mis calificaciones

T= ¿qué harías al respecto?

E= poner más atención en la clase

T= ¿Cómo sabrás que lo estás logrando?

E=porque voy a subir en mis calificaciones

T= Se pretende buscar alternativas que permitan llegar a nuestra meta.

Despedida....

## **Anexo 5**

### **Entrevista de Kalevi**

T=Buen día Kalevi como estas

E=Bien

T=Ok. Empezamos a aplicar los temas que ya te había platicado. ¿Del 1 al 10 cómo te sientes el día de hoy?

E=Un 9.5

T=Ese número es muy bueno.

E=Si es que ayer cumplí años, vino mi familia y me gustó mucho

T=ok. ¿qué consideras que te faltaría?

E=Pues en la organización de mis tareas porque mi abuelita está enferma y salimos mucho y no tengo tiempo de hacer tarea y siento que no hago mi tarea bien

T= ¿Cuáles son tus mayores distractores?

E= El ruido y mis vecinos por que hacen demasiado ruido

T= ¿qué te gustaría que se implementara para entender mejor?

E= pues me gustaría que mandaran videos para entender mejor las materias

T= ¿qué cambiaría?

E= siento que, entendería mejor y me estoy conociendo, porque antes me dejaba llevar por mis amistades y ahora ya subí mis calificaciones

T= ¿cuáles son tus motivaciones para realizar tus actividades?

E=Me motivo a mí misma

T= ¿cómo sabrás que lo estás logrando?

E=porque voy a tener buenas calificaciones

T= ¿qué crees que te ayuda a mantenerlo?

E= la atención de mis padres porque me preguntan cómo estoy en las tareas

T= ¿cómo te hace sentir eso?

E= orgullosa de mi por lograr buenas notas

T= ¿es importante para ti sacar buenas notas?

E=Si para tener un trabajo estable y tener más economía

T= ¿qué te motiva a realizar tus actividades?

E= hablar con algunas amigas e ir a sus cumpleaños de ellas y ver películas

T= ¿qué llegarías hacer en tus clases presenciales?

E=conocer a personas nuevos porque ya entraría a otra escuela

T= Claro, es conocer y aprender cosas nuevas, que te permitan lograr tus metas.

Despedida...

## **Anexo 6**

### **Entrevista de Karol**

T=Hola karol buen día

E=Buen día

T=Empezamos con la información que ya te había comentado.

E=Si

T= ¿Del 1 al 10 como te sientes el día de hoy?

E=Un 8

T=Ok, ¿por qué el 8?

E=Porque me siento un poco aburrido

T= ¿cómo te hace sentir esta situación?

E= pues más o menos porque estoy en mi casa y luego haciendo tareas

T= ¿Qué te faltaría para estar mejor?

E=Pues desaburrirme con algo por todo el tiempo estoy em mi casa

T= ¿qué te gustaría implementar?

E=Tener un espacio para entretenerme y convivir con mi familia

T= ¿crees que puedas buscar esos espacios?

E=Tal vez

T= ¿Qué crees que te motive para hacerte sentirte bien?

E=Tal vez será sacar 10 en mi calificación

T= ¿Y con esto te sentirías bien?

E=Pues si

T= ¿En qué te serviría en un futuro?

E=Para tener un buen empleo

T= ¿qué faltaría para estar mejor?



E=seguir estudiando

T= ¿qué momento te sirvió y quieres seguir implementando en un futuro?

E=Tener paciencia y quererme más

T= ¿en qué te ayudo a tener paciencia?

E=con mi familia, hacer mis tareas y tener el cubre bocas en lugares donde voy

T= ¿qué implementarías si algo no está funcionando?

E= no lo se

T= ¿qué es lo positivo de estar en casa?

E=estar con mi mamá, jugar con mis primos y cuando salgo de la rutina

T= ¿cómo te hacen sentir esos momentos?

E=me siento bien porque me desaburro

T= ¿qué implementarías a tu aprendizaje?

E=Yo creo que videollamadas porque hay cosas que no entiendo

T= ¿qué harías para entenderlo?

E= pedir ayuda a matemáticas por que se me complica

T= ¿qué realizarías cuando entres a clases presenciales?

E=sí me gustaría regresar a las clases porque en la casa me distraigo mucho y no quiero hacer la tarea

T= ¿qué pasa si no estás logrando lo que te propones?

E=me sentiría mal porque le fallaría a mi mama

T= ¿qué implementarías para estar mejor?

E=más responsabilidad

T=Se puede implementar actividades que te ayuden a motivarte para la realización de tus actividades cotidianas.

Despedida....

## **Anexo 7**

### **Entrevista de Kevin**

T=Hola buen día Kevin

E=Bien gracias

T=Ok. Vamos a comenzar los temas que ya habíamos comentado, te parece.

E=Si

T= ¿Del 1 al 10 como te sientes el día de hoy?

E=Sería el 10

T=El 10 es excelente número

E=Porque estoy aquí en mi casa y me siento bien

T=perfecto, ¿qué crees que te faltaría?

E= hablar con mis amigos

T= ¿cómo superamos esa parte?

E=les escribo de vez en cuando

T= ¿qué te gusta hacer?

E=hacer espagueti y ver la televisión

T= ¿qué habilidades aprendiste?

E= en la escuela ya le entiendo más a mi computadora

T= ¿crees que se pueda mejorar algo?

E=si, mis calificaciones

T= ¿cómo sientes que te ha ido en tus clases?

E= bien

T= ¿qué harías para mejorarlas?

E=estudiar más

T= ¿qué llegarías hacer cuando regreses a clases?

E=llegaría a saludar a mis amigos y echarles ganas a mis clases

T= ¿en qué crees que te ayude a ser mejor estudiante?

E=para que en un futuro sea una mejor persona y estén orgullosos mis papas

T= ¿qué te gustaría anexar a estas actividades para conseguirlo?

E=hacer todas mis tareas

T=Organizarte mejor te permite hacer más actividades.

Despedida....

## **Anexo 8**

### **Entrevista de Liliana**

T=Buen día Liliana

E=Buen día

T= ¿Cómo estás?

E=Bien

T= ¿del 1 al 10 como te sientes hoy?

E= 10

T=Es un buen número, ¿por qué ese número?

E=Pues me siento bien es una mañana tranquila

T=Claro, ¿cómo te sientes con estas actividades en casa?

E=Pues más o menos porque hay cosas que no entiendo actividades que me dan los maestros

T= ¿qué crees que te falte?

E= el apoyo de los maestros

T= ¿y en tu organización?

E=echarle ganas porque luego me distraigo

T= ¿cuáles serían esos distractores?

E=a veces cuido a mi hermanita porque mi mama sale

T= ¿qué te gusta hacer?

E= con vivir con mi familia, hace pasteles, me gusta cocinar

T= ¿qué te gustaría realizar cuando regreses a clase?

E=me gustaría conocer a mis compañeros

T= ¿qué implementarías para que se lleven a cabo?

E=echarle ganas a la escuela para tener un buen trabajo

T= ¿qué te faltaría realizar?

E= me faltaría salir por que todo el tiempo estoy en mi casa

T= ¿qué te está funcionando en este momento?

E=me siento relajada, ya que no hay clases tengo más tiempo

T=Es importante conocer las habilidades que vas adquiriendo y aprovechar las oportunidades que tienes en ese momento.

Despedida...

## **Anexo 9**

### **Entrevista de Luiz**

T=Buenas tardes Luiz

E=Buenas tardes

T=Cómo te había comentado anteriormente vamos a platicar de los cambios que has tenido últimamente

E=Si está bien

T= ¿cómo te sientes el día de hoy del 1 al 10?

E= me siento un 10

T=Que bien, es un número excelente ¿porque consideras ese número?

E= porque he salido a trabajar con mi papa y he aprendido muchas cosas

T= ¿qué te gusta de esta situación?

E= me sirve para que el día mañana si no termino la escuela puedo tener un oficio que me deje dinero

T= ¿cómo vas en clases?

E= pues a veces me enfoco en otras cosas porque a veces no entregó todas las tareas

T= ¿que puedes implementar para mejorar?

E=trato de hacer mis tareas por que antes no así ninguna tarea

T= ¿en qué has mejorado?

E= mejorar mi carácter porque a veces le contesto feo a mi mama

T= ¿crees que puedas cambiar eso?

E=sí porque el día de mañana en un trabajo puedo tener problemas y afectarme en mi vida

T= ¿qué mejorarías?

E=siempre he sido distraído y me cuesta aprender

T= ¿qué distractores son los que te impiden avanzar?

E=Es que a veces salgo a jugar con mis amigos y el teléfono también

T= ¿cuándo inicien las clases que vas a hacer?

E= platicar con mis compañeros por que los extraño y poner más atención en las clases

T= ¿cómo te hace sentir eso?

E= bien porque quiero saber cómo les ha ido

T= ¿qué te gusta hacer?

E=ayudar a mi papá a trabajar y estar con mi familia cuando vamos a comer

T= ¿qué te gustaría implementar en tus actividades?

E=me gustaría que estén pendiente del grupo por que mandan tarea y no la explican

T=Claro se pretende ir trabajando y organizándose con la información que se tenga.

Despedida...

## **Anexo 10**

### **Entrevista de Monserrat**

T=Buen día Monserrat

E=Buen día

T=Vamos a trabajar con los temas que platicamos el día de ayer

E=Si está bien

T= ¿Del uno al 10 como te sientes hoy?

E= El 8

T= ¿Por qué ese número?

E=Porque me siento un poco enferma y mi perrita también está enferma y dice el veterinario que la van a internar, como la van a separar de mis 3 días y siempre ha estado conmigo

T= ¿Qué piensas hacer para no estar triste?

E=Sé que va a estar en un lugar mejor para que se recupere mi perrita y también me distraen ver videos y mejorar mi salud.

T= ¿qué te gusta hacer y quieras repetirlo en el futuro?

E=Aprender a valorar a mi familia y apoyar a mi mamá, también no depender de los maestros y buscar información por mí misma

T= ¿cómo crees que te va a ayudar esto?

E=ser independiente como hacer mis tareas sola y organizarme

T= ¿Cómo te sientes con eso?

E=Me siento orgullosa porque he aprendido mucho por que prácticamente estoy sola en mi casa todo el tiempo porque se va a trabajar mi mama

T= ¿Qué vas a hacer si algo no está funcionando?

E=Más métodos e información para mis tareas y apoyarme con mis compañeros

T= ¿que se te complica?

E= que no tengo internet y ser puntual, he fallado en eso

T= ¿Cómo puedes mejorarlo?



E=Hacer poco a poco mis tareas y organizar mi tiempo y no distraerme mucho

T= ¿qué harías si no lo estás logrando?

E=empezar hacer más responsable, viendo que entregó todas las tareas

T= ¿cómo te hace sentir esa organización?

E=Bien porque me puedo organizar y no defraudar a mi mama porque para ella es fácil estudiar, pero para mí no

T= ¿qué consideras que te ha servido en esta situación?

E=Aprender a ser puntual, ser responsable, también pláticas con mis amigos y saber cómo les ha ido, porque yo perdí a mi abuelita.

T= ¿Cómo te hace sentir eso?

E=Siento que me va a ayudar mucho seguir mis actividades y tener buenas calificaciones

T= ¿Esto es importante para ti?

E=Sí porque aprendí a desenvolverme con las personas

T= ¿Cuál es tu motivación?

E=llegar hacer alguien para ayudarle mi familia

T= ¿qué implementarías si no lo estas logrando?

E=Buscaría que hacer de lo que no he hecho

T = Es importante rescatar lo positivo y buscar alternativas.

Despedida....

## **Anexo 11**

### **Entrevista de Roxana**

T=Hola Roxana buen día

E=Buen día

T=Vamos a comenzar con los temas que te comenté el día de ayer

E=Si está bien

T= ¿Del 1 al 10 como te sientes hoy?

E=Un 9

T=Ese número es muy bueno

E=Porque han sido días buenos para mí, porque ya realicé la mayoría de mis trabajos

T= ¿Es importante para ti?

E=Sí porque el día de mañana puedo tener un buen trabajo

T= ¿Qué momento o actividad te hace sentir bien?

E=Pues son varias cosas porque tengo buenas calificaciones, pero a veces me cuesta trabajo

T= ¿Cuáles son esos distractores?

E=Pues mi familia porque luego mi hermanito no me deja hacer mi tarea

T= ¿algo que te sirva para concentrarte?

E=pues dedicarme a mis tareas porque hay veces que dejan tarea y es como solo requisito para los maestros porque no las revisan

T= ¿qué te gustaría implementar?

E= me gustaría platicar con mis amigas porque casi ya no nos hablamos

T= ¿qué harías para cambiar esta parte?

E= pues escribirles debes en cuando y saludarlos

T= ¿cómo consideras que te ha servido?

E= bien en lo general

T= ¿Cómo sabrás que lo estás logrando?

E=Porque no voy a tener problemas en mis calificaciones

T= ¿Si no está funcionando qué aplicarías?

E=Me organizaría de otra forma

T=Claro se pretende buscar actividades que sean funcionales para ti.

Despedida....