

# Cómo mejorar tus resultados en psicoterapia

Alberto Rodríguez Morejón  
MEDELLÍN SEPTIEMBRE 2025

## PREGUNTAS

- \* En qué enfoque trabajas
- \* Técnicas que más usas
- \* Clave para crear relación terapéutica
- \* Criterios para establecer técnicas
- \* Cómo facilitas colaboración
- \* Cómo devuelves confianza y facilitas recursos.
- \* Qué información recoges de cada consultante
- \* Cómo organizas la consulta
- \* Qué haces para cuidarte.

## MODELO PSICOTERAPIA

### ENFOQUE TERAPÉUTICO

- PRESUPUESTOS TEORICOS
- TÉCNICAS
- PROCESO TERAPÉUTICO

2

3

### TERAPEUTA

- HABILIDADES TERAPÉUTICAS:
- RELACIÓN TERAPÉUTICA
- COMUNICACIÓN PARA EL CAMBIO
- EXPERIENCIA PERSONAL



1  
USUARIOS

## DEFINICIÓN DE CONTEXTO

- ▶ **Quié(n) soy(somos):**
- ▶ **Cómo trabajamos):**
  - 1) **El tratamiento:**
    - Duración
    - Asignación de sesiones.
  - 2) **Estructura de cada sesión.**
    - Duración
    - Partes de la sesión. Tareas
  - 3) **Filosofía de trabajo**

©Alberto Rodríguez Morón.

## FASE SOCIAL

### LA PERSONA SIN EL PROBLEMA

- \* ¿Quién es?, ¿a qué se dedica?
- \* ¿Con quién vive?
- \* ¿Cuál es su rutina?
- \* ¿Qué hace a esta persona diferente / **especial:** recursos, **competencias**, **cualidades?** **AFICIONES.**
- \* ¿Qué **proyecto de vida** tiene?

INTERESES

ESTILO

CUALIDADES

### CÓMO PREGUNTO

- \* Desde la curiosidad. ¡Es un privilegio!

©Alberto Rodríguez Morón.

## TÉCNICAS: DEMANDA

### DEMANDA



### CARACTERÍSTICAS DE LA DEMANDA

- Alguien pide algo.
- Algo que depende de ellos.
- Alguien está dispuesto a trabajar.
- ▶ Varias personas: **subrayar aspectos comunes.**
- ▶ Varias demandas: **establecer un orden.**

### TECNICA PARA NEGOCIAR

- Si no piden: comentario empático y ¿qué les gustaría sacar de la sesión?
- Si no depende de ellos: díselo claramente
- Dudas sobre implicación: pregúntalo directamente.

### EN GENERAL

- ▶ Recoge y devuelve todo lo que suene a petición.
- ▶ Devuelve demandas generales que todos puedan aceptar.
- ▶ Asegurate de que se recogen todas las peticiones.

©Alberto Rodríguez Morón.

## QUÉ FUNCIONA



## INTERVENCIÓN

### \* METAS

- \* ¿Las ponen o se las pones?: **SON SUYAS**
- \* ¿Cómo?: **PREGUNTAS PROYECCIÓN AL FUTURO.**
- \* ¿Cuándo? **AL INICIO**
- \* ¿Las tienes en cuenta para el resto del tratamiento? **EVALÚO RESULTADOS CON ELLAS.**

## TÉCNICAS: OBJETIVOS

### OBJETIVOS



#### ¿PARA QUÉ?

- Efecto **facilitador de la acción.**
- Establecer **indicadores de cambio.**

#### ¿CÓMO?

- ▶ Preguntas **directas.**
- ▶ Preguntas de **proyección al futuro.**

#### CARACTERÍSTICAS

- ▶ **Relevantes** para los clientes.
- ▶ **Alcanzables:** dependen de las personas.
- ▶ **Concretos:** conductas, pm, stm.
- ▶ En **positivo:** empezar/presencia de.
- ▶ **Interaccionales.**

- \* **Historias** más que indicadores aislados

# EXCEPCIONES

**IDENTIFICAR/CONSTRUIR**

**CUÁNDO**

- Cambio pretratamiento.
- Avances en objetivos.
- Mejoras entre sesiones.
- Recursos.

**CÓMO**

- Diferencias entre días.
- Diferencias entre personas.
- Especificando objetivos.
- Buscando cambio muy pequeños.
- Investigando tareas.
- Usando escalas.
- Preguntas hipotéticas.

**CUALES**

CRITERIOS PARA SELECCIONAR:

- 1) Relacionadas con objetivos.
- 2) Proximidad en el tiempo.
- 3) Potencialmente bajo el control.

**AMPLIAR**

← ANTES MIENTRAS DESPUÉS →  
TESTIGOS EXTERNOS

**ATRIBUIR**

- ¿Qué fue diferente?, ¿cómo lo consiguen?

**DAR SIGNIFICADO**

- Cualidades, renarrar.
- Implicaciones relacionales (ampliar audiencia).
- Implicaciones futuras.

10 © Alberto Rodríguez Morón

---

---

---

---

---

---

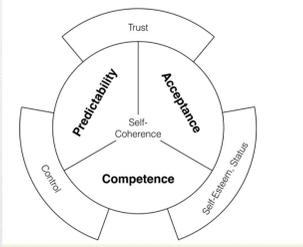
---

---

---

---

# LA PERSONA



- \* ENFOCADOS A METAS.
- \* DESARROLLAR POTENCIAL (RECURSOS)
- \* RESPONSABILIDAD (CONTROL)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RELACIÓN TERAPÉUTICA

¿QUÉ SUELES USAR PARA CREAR VINCULO TERAPÉUTICO? (HABILIDADES)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---