

# ALBERTO RODRÍGUEZ MOREJÓN

## TERAPIA SISTÉMICA



Steve de Shazer y I. Kim Bergman

1

## MODELO PSICOTERAPIA

### ENFOQUE TERAPÉUTICO

- PRESUPUESTOS TEÓRICOS
- TÉCNICAS
- PROCESO TERAPÉUTICO

2



3

### TERAPEUTA

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



1

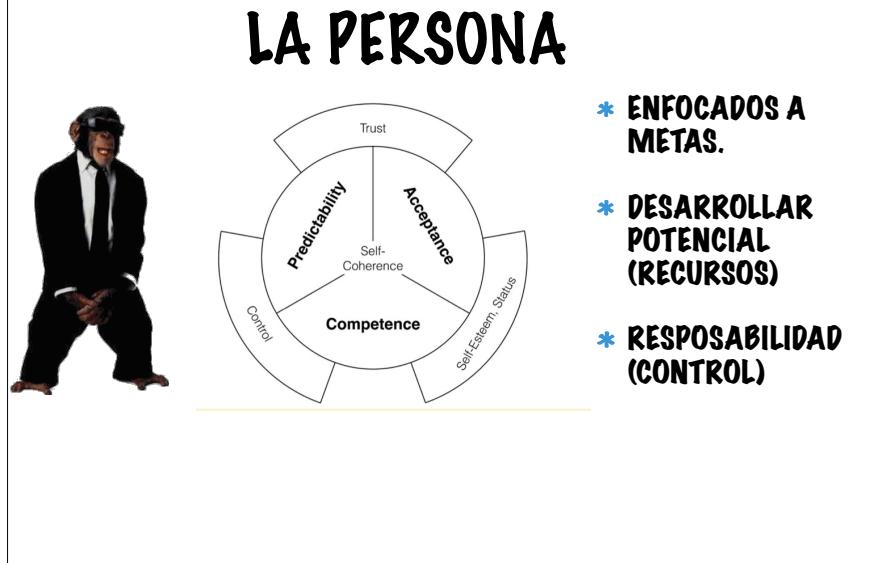
### USUARIO

2

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

## LA PERSONA

PRESUPUESTOS



La **realidad** en psicoterapia **no existe...**

se construye en un **contexto interaccional...**

a través de la **comunicación**

se plasma en **relatos**.



4

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

## PRESUPUESTOS ESPECIFICOS TCS:



## LOS TERAPEUTAS

5

26

## PRESUPUESTOS ESPECIFICOS TCS:

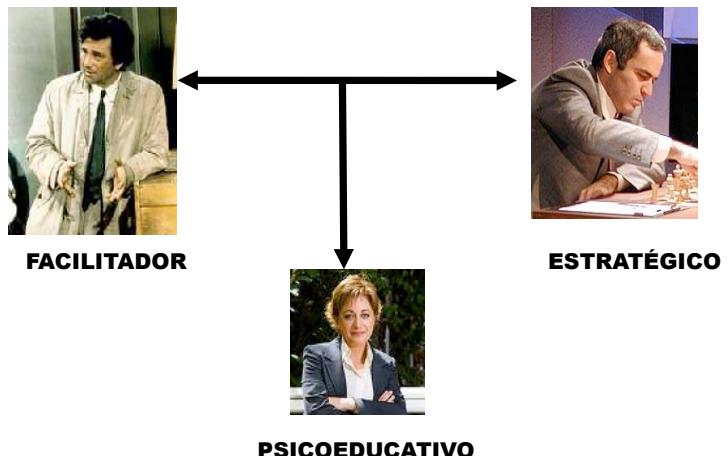


## LOS PROBLEMAS

7

31

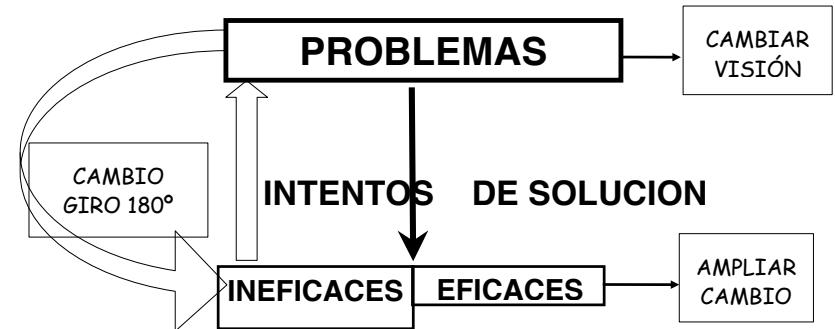
## LAS POSICIONES DEL TERAPEUTA



6

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

## PROBLEMA



8

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

# PROBLEMAS

## PRESUPUESTOS

1) Asociados a **crisis y transiciones vitales** o acontecimientos **inesperados**.

2) Dependen más de **circunstancias y procesos interaccionales** presentes aunque se reconozcan variables intrapersonales

3) **Parones transitorios** en nuestro proyecto de vida:

- ▶ Nos quedamos **sin** proyecto vital.
- ▶ El que tenemos **no nos gusta**.
- ▶ **No sabemos** seguir adelante con él.
- ▶ Tenemos proyectos **incompatibles** con nuestros allegados.



9

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

## PRESUPUESTO

### PRESUPUESTOS ESPECIFICOS TCS:



## LA TERAPIA

10

35

# INTERVENCIÓN

## FILOSOFÍA BÁSICA

- 1) Si no está estropeado....no lo arregles.
- 2) Si no funciona... haz algo distinto.
- 3) Si funciona...haz más de lo mismo.

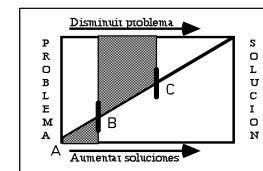


11

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

# INTERVENCIÓN

- El **cambio es inevitable**: los problemas no suceden siempre.
- Trabajo en el **presente** y hacia el **futuro**
- **Discontinuidad problemas y soluciones**:
  - Disminuir problema o aumentar recursos.
  - Revolver el pasado o construir un futuro
  - Problemas grandes con soluciones simples.
- La **diferencia** en los problemas las marcan las **personas** no las patologías.
- Un **pequeño cambio** puede llevar a otro más grande: la “teoría del caos”.
- A través de la conversación cambiamos relatos para cambiar conductas, pensamientos, emociones (interaccionales).



12

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

# INTERVENCIÓN

- La **intervención** es **colaboración**: una construcción de nuevas alternativas para hacer, pensar, sentir (interaccionalmente).
- Una **conversación para el cambio**: no importan tanto las informaciones como las conversaciones (historias).
- Una **conversación con unas reglas**:
  - **Explícitas** desde el principio (definición de contexto).
  - El **objetivo es el cambio, el terapeuta elige** (flexiblemente) temas y atención que le dedica, personas y turnos, posiciones, tono de conversación.
  - Usa el **lenguaje para el cambio**:
    - **Resaltar y apoyar informaciones** (obviando otras).
    - **Introducir nuevos significados**: redefinir, deconstruir, relacionar informaciones.
    - **Transmitir informaciones con claridad** (mátaforas)
    - **Generar expectativas de cambio**: lenguaje presuposicional.

13

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

# INTERVENCIÓN/TÉCNICAS

## METAS



- Demanda
- Objetivos:

## EXCEPCIONES



- Pregunta de **cambio pretratamiento**.
- **Avances** en objetivos.
- **Recursos**.

## PROBLEMAS



- **Soluciones intentadas ineficaces**.
- Bloqueo de **patrones interaccionales**.
- Cambios en la secuencia de la **queja**.
- Trabajo con la **estructura familiar**

14  
©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

## 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.

15

©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

## 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

16  
©Alberto Rodríguez Morejón. UMA

## **TÉCNICAS: OBJETIVOS**

## **PREGUNTAS PARA DESARROLLAR OBJETIVOS**

<u>En caso de...</u>	
<b>Objetivos inalcanzables</b>	→ Házselo saber
<b>Objetivos abstractos</b>	→ Trata de concretar: ¿En qué vas a notar que..?
<b>Formulados en negativo</b>	→ ¿Qué vas a hacer en vez de...?
<b>Para interaccionales</b>	→ ¿Qué vas a hacer tu cuando ella...?
<b>Si vuelven al problema</b>	→ ¿Cómo crees que va a responder él cuando..?
	Comentario empático + ¿Cómo va a cambiar eso?
<b>Si se agota el tema</b>	→ ¿Qué más va a cambiar

17

©Alberto Rodríguez Morejón. UM.

## **EXCEPCIONES**

## IDENTIFICAR/ CONSTRUIR UÁLES

## CUÁNDO

## cómo

CRITERIOS PARA SELECCIONAR:

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

- Cambio pretratamiento.
- Avances en objetivos.
- Mejorías entre sesiones.
- Recursos.
- Diferencias entre días.
- Diferencias entre personas.
- Especificando objetivos.
- Buscando cambio muy pequeño.
- Investigando tarea.

- Diferencias entre días.
- Diferencias entre personas
- Especificando objetivos.
- Buscando cambio muy pequeños.
- Investigando tarea.

## LIAR

← ANTES      MIENTRAS →

**TESTIGOS EXTERNOS**

## ATRIBUIR

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

## DAR SIGNIFICADO

- **Cualidades, renarrar.**
- **Implicaciones relaciones (ampliar audiencia).**
- **Implicaciones futuras.**

1

©Alberto Rodríguez Morejón