

## Desarrollo de Habilidades para la aplicación parte 2

Objetivo: Que el alumno conozca las habilidades que se deben desarrollar durante la sesión.

### TEMA:

Habilidades durante la sesión

### SUBTEMAS:

- Unión

Se refiere a cuando saludamos a nuestros clientes, nuestro objetivo durante este periodo de unión es mostrar un interés genuino y ayudarles a que se sientan cómodos, utilizaremos técnicas de unión, evitando siempre la confrontación y los temas de conversación en los que es probable el desacuerdo, la cantidad de tiempo dedicada a esta fase, depende de la rapidez con las que el cliente parezca “soltarse”.

- Breve descripción del problema

Tras una breve exposición del problema, hacemos una serie de preguntas diseñadas para extraer información sobre las excepciones del problema: las ocasiones en que las cosas van bien, las soluciones anteriores al problema actual, y las fuerzas y recursos de la persona.

- Excepciones al problema

Hemos observado que, independientemente de la magnitud o cronicidad de los problemas que sufren las personas, hay situaciones u ocasiones en las que, por alguna razón el problema simplemente no ocurre. La mayoría de los profesionales pensamos que estos momentos en los que el problema no ocurre están desconectados de los momentos problemáticos, no están relacionados con ellos y por tanto es poco lo que se hace para entenderlos mejor o ampliarlos.

Las excepciones a los problemas ofrecen una tremenda cantidad de información acerca de lo que se necesita para resolver el problema. Se pueden desenterrar las soluciones examinando las diferencias entre las ocasiones en que se ha producido el problema y las que no.

Si las personas quieren experimentar más éxito, más felicidad y menos estrés en su vida, ayúdalas a evaluar lo que es diferente en aquellos momentos en que ya disfrutaban del éxito, son felices y están libres de estrés; Ahí está solución: dedicarse más a aquellas actividades de las que hay constancia de que han conseguido (aún que sea por periodos cortos) el objetivo deseado.

- Normalizar y despatologizar

Una de las directrices generales que nos guía durante la sesión es considerar la situación del cliente o de la familia como algo normal y cotidiano en vez de algo psicológico o

## SESIÓN 9

patológico. Cuando los terapeutas normalizan las dificultades que los clientes traen a terapia, los clientes parecen aliviados.

- Definición de objetivos

Una de las reglas fundamentales para definir objetivos es empezar por cosas pequeñas, una de las premisas básicas es que un cambio pequeño lleva a cambios adicionales, la forma lógica de empezar es con un pequeño primer paso. Si cambia una persona en una relación, cambia la relación, un cambio en un aspecto de un individuo lleva a cambios en otras áreas.

Otro aspecto importante de los objetivos es que estos tienen que ser concretos.

- Elogios

Tenemos que aprovechar cualquier oportunidad para localizar y destacar tendencias positivas. Cuando oímos que el cliente está haciendo algo positivo o promueve soluciones, tomamos nota mentalmente para felicitarle por ello. Observamos cuidadosamente las respuestas no verbales de los clientes y la interacción se reduce al mínimo.

Prescripciones para el cambio

1. Cambiar la forma de actuar en la situación percibida como problemática.
2. Cambiar la forma de ver la situación recibida como problemática.
3. Evocar recursos, soluciones y capacidades que se pueden aplicar a la situación que se percibe como problemática.

**Bibliografía:**

Hudson O'Hanlon, M. Weiner-Davis (2011). En busca de soluciones. Un Nuevo enfoque en psicoterapia. Editorial Paidós