

Terapia breve centrada en soluciones: estrategias prácticas para el bienestar

[José Francisco Santas Bonas](#)

Fuentes: Top Doctors ES

2024

La terapia breve centrada en soluciones (TBCS) es un enfoque terapéutico cada vez más popular en España y en todo el mundo. Este tipo de terapia se distingue por su enfoque práctico y orientado a resultados, proporcionando beneficios significativos en un período de tiempo relativamente corto.

En este artículo, responderemos a algunas de las preguntas más comunes que pueden surgir entre aquellos que están considerando la TBCS como una opción terapéutica.

¿Qué es la terapia breve centrada en soluciones?

La terapia breve centrada en soluciones es una forma de [psicoterapia](#) que se centra en identificar y potenciar las soluciones en lugar de analizar los problemas. Considera más importante la llave que abre una puerta que la naturaleza de la cerradura de dicha puerta. No es necesario que conozcamos, analicemos y entendamos la cerradura si tenemos una ganzúa que se ajusta a muchas puertas diferentes.

Desarrollada en la década de 1980 por Steve de Shazer e Insoo Kim Berg, esta terapia se basa en la idea de que los pacientes tienen dentro de sí los recursos y la capacidad para resolver sus problemas.

El papel del terapeuta es ayudar a los pacientes a identificar estas capacidades y a utilizarlas de manera efectiva.

¿Cómo funciona la terapia breve centrada en soluciones?

El proceso de TBCS se caracteriza por ser directo y orientado a objetivos. Durante las sesiones, el terapeuta y el paciente trabajan juntos para:

- **Establecer metas claras:** desde la primera sesión, se define lo que el paciente desea lograr. Las metas deben ser específicas, realistas y alcanzables.
- **Identificar recursos y fortalezas:** el terapeuta ayuda al paciente a reconocer sus propias fortalezas y recursos, tanto internos como externos, que pueden ser útiles para alcanzar sus objetivos.
- **Descubrir excepciones:** se analizan momentos en los que el problema no se presenta o es menos severo. Estas excepciones son clave para encontrar soluciones efectivas.
- **Desarrollar estrategias prácticas:** se diseñan estrategias y se planifican acciones concretas para avanzar hacia las metas establecidas.

- **Evaluar el progreso:** en cada sesión, se revisa el progreso y se ajustan las estrategias según sea necesario.

¿Cuántas sesiones son necesarias?

La TBCS es conocida por su brevedad. La mayoría de los casos requieren entre 6 y 10 sesiones, aunque la cantidad exacta puede variar según la naturaleza del problema y las necesidades del paciente. En algunos casos, se puede lograr un progreso significativo en solo unas pocas sesiones.

¿Para quién es adecuada la terapia breve centrada en soluciones?

La TBCS es una opción adecuada para una amplia gama de problemas psicológicos y emocionales. Puede ser especialmente útil para:

- Ansiedad y [estrés](#).
- Depresión leve a moderada.
- Problemas de relación.
- Conflictos familiares.
- Dificultades laborales.
- Problemas de autoimagen y autoestima.

Además, la TBCS puede ser beneficiosa para personas que buscan un enfoque terapéutico práctico y orientado a resultados rápidos.

¿Cuál es el papel del terapeuta en la TBCS?

En la TBCS, el terapeuta actúa como un facilitador que guía al paciente en el proceso de encontrar soluciones. El terapeuta utiliza técnicas específicas, como preguntas enfocadas en soluciones y la escala de progreso, para ayudar al paciente a identificar y utilizar sus propios recursos. La relación terapéutica se basa en la colaboración y el respeto mutuo.

¿Qué técnicas se utilizan en la terapia breve centrada en soluciones?

Algunas de las técnicas más comunes en la TBCS incluyen:

- **La pregunta del milagro:** el terapeuta pregunta al paciente cómo sería su vida si ocurriera un milagro durante la noche y sus problemas desaparecieran. Esta pregunta ayuda a clarificar las metas y a visualizar un futuro sin problemas.

- **Escalado:** se pide al paciente que califique en una escala del 1 al 10 diferentes aspectos de su vida o su progreso hacia las metas. Esto permite medir y monitorizar el progreso de manera concreta.
- **Preguntas de excepción:** se exploran momentos en los que el problema no ocurre o es menos severo, identificando así estrategias que ya funcionan.
- **Feedback positivo:** el terapeuta proporciona retroalimentación positiva y refuerza los logros y esfuerzos del paciente, fortaleciendo su autoestima y motivación.

¿Cuáles son los beneficios de la terapia breve centrada en soluciones?

La TBCS ofrece varios beneficios notables:

- **Eficiencia:** al centrarse en soluciones y no en problemas, la TBCS puede producir resultados rápidos.
- **Empoderamiento:** ayuda a los pacientes a reconocer y utilizar sus propias capacidades y recursos.
- **Practicidad:** las estrategias y soluciones son concretas y aplicables en la vida diaria.
- **Flexibilidad:** es adaptable a una amplia variedad de problemas y situaciones.

¿Cómo empezar con la terapia breve centrada en soluciones?

Si estás interesado en la TBCS, el primer paso es encontrar un terapeuta calificado. Es importante asegurarse de que el terapeuta tenga experiencia y formación en TBCS para garantizar una intervención efectiva.