

El tiempo, el terapeuta y la comunicación en la Terapia Centrada en Soluciones¹

Time, the therapist and communication in solution-focused therapy

Alex Giovanni Hurtado Ortiz²

Bleydi Yajaira Pérez Fernández³

Diana Rocio Zabala Cuervo⁴

Asesora: Mg. Yeny Leydy Osorio Sánchez⁵

Fundación Universitaria Luis Amigó

Forma de citar este artículo:

Hurtado, Pérez, Zabala. (Enero-Noviembre, 2015). El tiempo, el terapeuta y la comunicación en la terapia centrada en soluciones

Resumen

El presente artículo contiene el análisis de algunos textos de Steve de Shazer y Paul Watzlawick, los cuales han sido publicados a lo largo de sus prácticas terapéuticas con familias, y tienen estrecha relación con las categorías: Tiempo, Postura del terapeuta y la Comunicación; dichas categorías son el objeto de esta investigación. El enfoque utilizado es de tipo cualitativo con un proceso deductivo. También se desarrolla con el enfoque metodológico hermenéutico, a través del cual se pretende comunicar, traducir, interpretar y comprender los mensajes y

¹ Este artículo es producto de la investigación realizada en la especialización en Terapia Familiar, para optar al título de Especialista en Terapia Familiar, Fundación Universitaria Luis Amigó, trabajo que ha sido asesorado por la Mg. Yeny Leydy Osorio Sánchez

² Psicólogo, Universidad de Pamplona. Programa Buen vivir en Familia- Alcaldía de Medellín.

³ Psicóloga, Universidad de Pamplona. Programa Buen vivir en Familia- Alcaldía de Medellín.

⁴ Psicóloga, Universidad de Pamplona. Corporación Creando Futuro.

⁵ Psicóloga, Universidad de Antioquia. Magister en Terapia Familiar

significados no evidentes de los textos y sus contextos. Se concluye que el tiempo en la Terapia breve oscila entre cuatro y diez sesiones, permitiendo el cambio y la permanencia del mismo, la brevedad no implica rapidez; es breve porque proporciona un tratamiento eficaz, más corto que el de otras terapias y con efectos duraderos en el tiempo, el terapeuta cuida al máximo la relación con el cliente, con esto se evidencia que los axiomas de la comunicación son inherentes al lenguaje pero no se encuentran explícitos en los textos.

Palabras claves:

Axioma, comunicación, eficacia, postura, terapeuta, terapia, tiempo

Abstract

This article contains the analysis of some texts by Steve de Shazer and Paul Watzlawick, which have been published along with their families therapeutic practices, and are closely related to the categories: time, position of therapist and Communication; The objective of this research is to identify the relationship between the axioms of communication and solution-focused therapy and intervention process. The approach is qualitative and deductive process. It also develops the hermeneutical methodological approach, through which it is intended to communicate, translate, interpret and understand the messages and no obvious meanings of the texts and their contexts. It is concluded that in the short time therapy between four and ten sessions, enabling change and stay the same, brevity does not mean fast. It is brief because it provides shorter than other therapies and with lasting effects over time, the therapist particular emphasis on the relationship with the customer, effective treatment with this it is evident that the axioms of communication are inherent in language but not it is explicit in the texts.

Keywords:

Therapy, posture, communication, time, efficiency, axiom, therapist

Introducción

La terapia breve centrada en soluciones es un método de intervención eficaz y óptimo, ya que por medio de ella se logran grandes cambios cognitivos y de conducta, debido a que las personas caen en cuenta de la problemática que los aqueja y ellos mismos buscan las alternativas de solución en compañía del terapeuta, ya que el protagonista principal es el paciente. En este proceso de intervención es de vital importancia observar el rol del terapeuta, la postura y el tiempo en la intervención. Finalmente, se introduce la necesidad de reconocer la importancia de la comunicación en la terapia centrada en soluciones.

El presente artículo pretende abordar e identificar, la relación que existe entre los axiomas de la comunicación y la terapia centrada en soluciones como proceso de intervención. La motivación para realizar esta investigación parte de la inquietud de identificar el tiempo, postura y los axiomas de la comunicación en la terapia centrada en soluciones, ya que la comunicación está íntimamente relacionada con el lenguaje y, como lo menciona el primer axioma, es “imposible no comunicar”, esto orienta al terapeuta a asumir una postura en el momento de la intervención.

Resultados

A continuación se muestran los resultados obtenidos en el proceso investigativo; estos serán agrupados de acuerdo con las categorías construidas: el tiempo, la postura y la comunicación del terapeuta, en la Terapia Centrada en Soluciones.

Es importante mencionar que para esta investigación se revisaron bases de datos, revistas, investigaciones y libros de varias bibliotecas de la ciudad como: la Fundación Universitaria Luis Amigó, la Universidad Pontificia Bolivariana y la Universidad de Antioquia. El resultado de esta búsqueda arrojó 17 textos relacionados con las categorías que nos interesan en esta investigación. De ellos, cinco corresponden a la categoría Tiempo, cinco a la Postura del terapeuta y siete a la categoría Comunicación.

Tiempo en la terapia centrada en soluciones (TCS).

La terapia centrada en soluciones es reconocida como un modelo de terapia breve sólidamente fundada. Esta manera de intervenir promueve un cambio significativo en el comportamiento de la persona que consulta. Seguidamente, se exponen en detalle los textos o artículos consultados a través de una tabla, en la cual se da cuenta del autor, título del texto o capítulo, según la fuente. Todas las referencias que se encuentran a continuación están relacionadas con la categoría Tiempo.

Tabla 1.

Nombre del texto y autor en los cuales se rastreó la categoría 'Tiempo'

Textos	Autores
El tiempo de los tiempos	Luigi Boscolo -Paulo Bertandro
Fundamentos de la terapia familiar breve	Lynn Hoffman
Psicoterapia Cognitiva narrativa manual de terapia breve	Oscar F. Goncalves
Pautas de terapia familiar breve un enfoque eco sistémico	Steve de Shazer

Sistemas familiares, Terapia familiar breve y atención primaria: un caso de trastorno somatomorfo	Nives Chade, Marck Beyebach, Patricio Torres, Angélica González
24 ideas para psicoterapia breve	Marck Beyebach
Claves para la solución en terapia breve	Steve de Shazer
Una psicoterapia breve centrada en soluciones	J.A. Espina Barrio, J LCaceres Pereira
Terapia centrada en soluciones, más allá de una técnica	Evi Lipchik
Las Terapias Posmodernas: Una Breve Introducción A La Terapia Colaborativa, La Terapia Narrativa Y La Terapia Centrada En Soluciones	Margarita Tarragona Sáez

Dentro de la revisión bibliográfica y los resultados de las investigaciones realizadas por Steve de Shazer, Milton Erickson, Weakland y Fish (1990) se identificó que el número de sesiones que se dan en la terapia centrada en soluciones oscila entre cuatro y diez, permitiendo la efectividad del cambio, tal como se lee en el siguiente resultado de investigación citado por de Shazer:

En el Centro de Terapia Breve Weakland, Fisch, Watzlawick y Bodin, (1974) del IIM, el trabajo de Weakland se realizaba dentro de 10 sesiones límite (...). Lograron informar que el 72% de sus casos alcanzaron la meta de tratamiento (...) dentro de un promedio de 7 sesiones. (Shazer, 1990, p.22)

Para reforzar el planteamiento anterior sobre la categoría Tiempo, se cita el siguiente estudio de resultados mencionado por de Shazer (1990): “Nuestro estudio de seguimiento en el CTFB

(en el cual empleamos las mismas preguntas que utilizaron en el IIM) también indica una tasa de satisfacción del 72%, esta mejoría se produjo dentro de un promedio de 6 sesiones por cliente.” (p 22).

A partir de Fisher (1980, 1984), citado por de Shazer (1990), “se comparó la terapia de seis sesiones de límite con la terapia de doce sesiones de límite y con el tratamiento sin límite; no halló diferencias coherentes ni a la terminación ni al seguimiento.” (p 22).

De los resultados citados anteriormente se comprende que la efectividad de la aplicación de la Terapia Breve Centrada en Soluciones, se evidencia en los cambios alcanzados en el desarrollo de las sesiones, en la perduración de los mismos y en la satisfacción de los clientes por los logros y metas alcanzadas.

En cuatro estudios de casos retomados por de Shazer (1987) en el libro *Pautas de Terapia Familiar Breve* se logra apreciar que en relación con la generación y permanencia de los cambios, dos de los casos tuvieron éxito en cuatro sesiones, el tercero en seis y el último en siete, en éste no se llegó a concluir ni a definir una meta específica y, aunque se presentaron cambios significativos en los integrantes de la familia, fue difícil para los consultantes y los terapeutas saber si el momento de terminación se había logrado con éxito.

De esta última conclusión es necesario mencionar lo siguiente:

Ni la duración del problema, el número de sesiones, el diagnóstico ni el contexto del caso, fueron buenos predictores del éxito del tratamiento. En su estudio, la manera de finalizar la terapia demostró ser el único predictor útil, de modo que los consultantes que terminan el proceso de acuerdo con el terapeuta, independiente del número de sesiones, sintieron más mejoría. Por el contrario los consultantes que terminaron la terapia sin contar con el terapeuta, reportaron no haber obtenido beneficio alguno.

(Geyenhofer y Komori, 1999, p.327)

Postura del terapeuta en la terapia breve centrada en soluciones (TCS).

A continuación, se exponen en detalle los textos o artículos consultados en relación con la categoría Postura del terapeuta, a través de una tabla, en la cual se indica el autor, título del texto o capítulo, según la fuente.

Tabla 2.

Nombre del texto y autor en los cuales se rastreó la categoría 'Postura del Terapeuta'

Textos	Autores
Terapia familiar: Modelos y enfoques. Editorial Manual Moderno. (2000)	Daniel Sánchez y Gutiérrez
Terapia centrada en soluciones. Más allá de la técnica. Editorial Amorrutur (2004)	Eve Lipchik
Las terapias posmodernas : una breve introducción a la terapia colaborativa, la terapia narrativa y terapia centrada en soluciones (2006)	Margarita Tarragona
Claves en psicoterapia breve. Editorial Gedisa (1992)	Steve de Shazer
Enfoque en terapia familiar sistémica. Editorial Herder (1995)	Inmaculada Ochoa de Alba
Terapia breve centrada en soluciones: un triángulo equilátero	Lorena Villanueva Flores
La terapia familiar breve centrada en	Mark Beyeback

soluciones (2013)

Terapia sistémica breve: Trabajando con Alberto Rodríguez Morejan
los recursos de las personas

24 ideas para una psicoterapia breve. Mark Beyeback
(2006)

El terapeuta adquiere unas estrategias terapéuticas y maniobras que asume en su postura, al respecto Ochoa afirma:

El objetivo terapéutico consiste en ampliar los aspectos satisfactorios del funcionamiento de los clientes en el área del problema y fuera del mismo, es decir, ampliar las soluciones eficaces y resaltar aquello que es satisfactorio en la vida de los individuos y familias.(Ochoa, 1995, p.154)

Se menciona el objetivo terapéutico por la relación que existe entre las estrategias que utiliza el terapeuta al momento de realizar la intervención. La terapia centrada en soluciones adopta la creencia de que los pacientes tienen recursos propios para resolver las problemáticas; sin embargo, esto no indica que el terapeuta sea inhábil para realizar la intervención. Es por esto que es importante conocer la postura del terapeuta, el lenguaje que utiliza y el cuidado que tiene en la relación con el paciente.

Es por lo anterior que la postura asumida el terapeuta genera impacto en la intervención terapéutica. Beyeback (2006) afirma: “Para nosotros, buscar el ajuste con nuestros interlocutores supone ante todo no perder de vista cuáles son sus objetivos y ayudarles a conseguirlos trabajando desde su postura y utilizando su lenguaje” (p. 24).

Lipchik hace hincapié en que el terapeuta asume una actitud de escucha activa y una postura que genera en los clientes confianza: “Como terapeuta, es responsabilidad ser sensible a los niveles de comodidad de los clientes y respetarlos” (Lipichik, 2004, p.54).

Ante esta actitud de respeto el terapeuta utiliza el lenguaje del cliente, renuncia a ser el experto de la vida de los clientes y hace conexión desde lo verbal y no verbal. Varios autores resaltan que “debemos estar atentos al clima emocional en que se desenvuelve nuestra relación con los clientes” (Damasio, 1994; Maturana y Varela, 1987.p 54). En primer lugar, porque la seguridad, y no la angustia, es el estado emocional al que aspiran las personas (Sullivan, 1953) y en el que se sienten más relajadas, y en segundo lugar, porque un estado de relajación hace que estén más abiertas a sus propios recursos y a la nueva información (Erickson, 1977).

El terapeuta renuncia al tecnicismo para adaptarse al lenguaje de cliente, empleando algunos términos que ellos utilizan, sintonizando de esta manera con su postura y creando mayor relación entre terapeuta- cliente. (Villanueva, 2014, p.123). Renunciar al tecnicismo es comprender y utilizar el lenguaje del cliente y llevarlos a un lenguaje orientado a las soluciones, dejando atrás el pasado y retomando el “aquí y ahora”.

El terapeuta no busca mostrarse como experto, evita posturas autoritarias y ayuda a los consultantes a traducir su propio lenguaje en un lenguaje más específico y también más centrado en la solución (Villanueva, L. 2014, p.4).

El terapeuta respeta el ritmo y el rumbo que los clientes desean tomar en la intervención. Un conjunto de autores resaltan que “el terapeuta adopta una postura de ir por detrás de los clientes, respetando el rumbo que ellos quieren escoger para sus vidas, más que ir por delante marcándoles cómo debe hacer o actuar” (Beyebach, 2006, p.22).

La terapia centrada en soluciones se basa en la premisa constructivista, por lo tanto rechaza un modelo de normalidad y cree en los recursos de los clientes, enfatizando en que el ser humano es único y diferente. Lipichik, manifiesta “El terapeuta actúa como un guía, valiéndose de preguntas

y respuestas cuidadosamente elegidas para ayudar al cliente a ver con claridad su dirección o a cambiarla por otra con mayores probabilidades de llevarlo a su destino” (Lipichik, 2004, p.61).

El discurso del cliente se convierte en la fuente principal para lograr cambios, direccionada por las preguntas establecidas del terapeuta. “La posición de aceptación inherente al modelo centrado en la solución, exteriorizada por medio de una actitud comprensiva, acrítica y no antagonica, no debe ser interpretada en el sentido de que nunca impugna lo que dicen los clientes”(Lipichik, 2004, p.516)

El terapeuta constructivista construye la realidad con el cliente, es por esto que el lenguaje se convierte en una herramienta vital al momento de hacer la intervención, “El lenguaje hablado o no, es el vehículo principal a través del cual le damos sentido al mundo” (Anderson, 2006, p. 6). Al mismo tiempo, el valor del lenguaje no está solo en la comunicación verbal, ni pretende que esta sea la única manera de expresar y conocer lo que el cliente presenta, ante esto Lipchik afirma:

No se pretende que el lenguaje consista tan solo en las palabras pronunciadas por las personas, pero ni siquiera la descripción amplia del lenguaje logra servir de guía a los terapeutas cuando se trate de usarlo para ayudar a los clientes que hallan soluciones. (Lipchik, 2004, p.36)

Kim y Jong (2002) hacen referencia a que el cliente es la estrella, Anderson (2005) explica que ellos manifiestan que es el terapeuta quien debe acercarse al paciente con curiosidad, dispuesto a ser informado, dejando de la lado las preconcepciones y evitando llegar a conclusiones demasiado rápido. El terapeuta se convierte en un observador participante, cuya tarea es obtener una conducta interpretativa más funcional, en lugar de sentarse en silencio a interpretarla (Sullivan, 1953). Parafraseando a Sullivan, el terapeuta considera todo lo que el cliente muestra, no solo el lenguaje digital (lo verbal), sino que también la comunicación

analógica (no verbal) juega un papel importante para el proceso terapéutico ya que se asume que desde el silencio se puede transmitir algo significativo en la intervención.

Kim y Jong (2002) adoptan “la postura de no conocer, esto no quiere decir que el terapeuta sea ignorante o que no sepa nada” (p.517). Anderson (2005) explica que “el terapeuta se acerque al paciente con curiosidad, dispuesto a ser informado por éste, dejando de lado preconcepciones y evitando llegar a conclusiones demasiado rápido” (p.517). Esto refleja que los seres humanos atribuyen significados a las situaciones de acuerdo con las experiencias personales lo que podría sesgar la curiosidad del terapeuta. Ante esto Tarragona argumenta que:

Todas las personas, incluidos los terapeutas, entienden las cosas desde alguna perspectiva o “estamos parados” en algún lugar. Es importante que el terapeuta haga todo lo posible por estar libre de prejuicios en sus encuentros con sus clientes; pero como no es posible no tener valores personales, opiniones o preferencias, es importante que el terapeuta sea abierto respecto a éstos cuando son relevantes para la terapia. (Tarragona, 2006, p.517)

La comunicación en la terapia breve centrada en soluciones (TCS).

A continuación, se exponen en detalle, a través de una tabla, los textos o artículos que tomamos como referente en este proceso de investigación, relacionados con la categoría Comunicación.

Tabla 3.

Nombre del texto y autor en los cuales se rastreó la categoría ‘Comunicación’

Textos	Autores
Teoría de la comunicación humana	Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin y Don Jackson
Revista Razón y Palabra: el camino hacia	Marta Rizo

la “Nueva comunicación”. Breve apunte sobre

las aportaciones de la escuela de Palo Alto.

Agosto- Septiembre 2004,Numero 60

El lenguaje del cambio	Paul Watzlawick
Introducción a la Psicología de la comunicación. 3ª edición. Ediciones Universidad Católica de Chile. Santiago, 1991.	Lopez, A, Parada,A y Simonetti, F
Es real, la realidad	Paul Watzlawick
La táctica del cambio	R,fisch,J Weakland y L. Segal
Terapia para resolver problemas	Jay Haley

La comunicación es importante en el desarrollo de los procesos terapéuticos, teniendo en cuenta que los axiomas de la comunicación hacen parte de este proceso, ya que son el resultado de la interacción que realizamos con los demás durante el transcurso de nuestra existencia; es importante tener en cuenta que estos son claves que “emanan directamente del cuerpo (movimientos, gestos, posturas), el habla (verbalizaciones), la voz (tono, volumen, tempo, etc.) y el contexto inmediato (situación física, social, cultural).” Se distinguen cinco axiomas fundamentales, centrados en la dimensión interpersonal de la comunicación. (Watzlawick, P., Bavelas, J. & Jackson, 2002).

Teniendo en cuenta lo anterior, se enuncia cada uno de los axiomas de la comunicación. Según la teoría de la comunicación establecida por Watzlawick se establecen las siguientes definiciones:

Primer axioma: No es posible no comunicarse. Toda conducta tiene valor de mensaje, es decir, de comunicación. Actividad o inactividad, palabras o silencio, siempre influyen sobre los demás con valor de mensaje, quienes también responden a lo que entendieron del mensaje.

Segundo axioma: “En toda comunicación existe un nivel de contenido y un nivel de relación. Una comunicación no sólo transmite información sino que al mismo tiempo impone conductas”. (Bateson, 1989, p.306)

Tercer axioma: “La puntuación de la secuencia de hechos, la comunicación puede ser entendida como una serie ininterrumpida de intercambio de mensajes, sin embargo los participantes en este proceso siempre introducen lo que se denomina por los teóricos de la comunicación humana” (Watzlawick, 2002, p.89).

Cuarto axioma: Comunicación digital y analógica. El lenguaje analógico está determinado por la conducta no verbal y será el vehículo de la relación y el lenguaje digital se transmite mediante símbolos lingüísticos o escritos y será el vehículo de contenido de la comunicación.

Quinto axioma: Interacción simétrica y complementaria, “La simetría y complementariedad son simplemente conceptos básicos en los intercambios comunicacionales. Las dos cumplen funciones importantes y pueden estar presentes aunque alternando en diversas áreas o funciones”

La teoría de la comunicación humana establecida por Paul Watzlawick y sus colaboradores sustenta que:

Desde el comienzo de su existencia, un ser humano participa en el complejo proceso de adquirir las reglas de la comunicación, ignorando casi por completo en qué consiste ese conjunto de reglas, se establecen otros factores de gran interés en la comunicación como son los axiomas de la comunicación. (Watzlawick, Helmick, Beavin, Jakson, 1967)

Watzlawick, Helmick, Beavin y Jakson, afirman que los axiomas son de gran importancia para comprender la pragmática de la comunicación humana. La comunicación y sus axiomas

juegan un papel importante y relevante en la terapia centrada en soluciones, ya que por medio de ésta los pacientes evocan y dan prontas soluciones a sus problemáticas. En terapia está bien escuchar el relato del problema, comprender a los interlocutores y hacer que se sientan comprendidos, pero lo que realmente servirá para aliviar el sufrimiento de los consultantes es ayudarles de forma efectiva a cambiar la situación presente, limitarnos a empatizar con los consultantes o ayudarles a descargar sus emociones negativas no les ayudará a resolver sus problemas. “Es necesario transmitir a las personas con las que trabajamos que entendemos sus problemas, pero lo fundamental en terapia es ayudarles activamente a solucionarlos”. (De Shazer, Berg y O’Hanlo, 1989, p. 350).

Teniendo en cuenta lo anterior se puede afirmar que la comunicación ejerce un poder significativo en el paciente ya que por medio del diálogo encuentra soluciones; desde este punto de vista, el terapeuta evoca mensajes terapéuticos en compañía del paciente y construyen un nuevo significado a dichas problemáticas que a su vez generan un cambio en el paciente.

Discusión

La relación encontrada entre la postura, el tiempo y la comunicación con la terapia centrada en soluciones no tiene una fecha establecida, ya que al momento de investigar en las bases de datos, libros y revistas no se evidencia ninguna clase de información relacionada al objetivo de la investigación. Estas tres categorías fueron de gran importancia en el proceso de investigación y construcción de este artículo de investigación, ya que son la base principal en esta ejecución. En la terapia centrada en soluciones, tomaron un gran significado y se logró identificar en el trascurso de la investigación en donde los textos encontrados enunciaban que es importante el tiempo durante las sesiones, porque ni la duración del problema, el número de sesiones o el diagnóstico, son predictores del éxito del tratamiento. El terapeuta tiene una postura

de aceptación, en donde adopta la creencia de que los pacientes tienen recursos propios para resolver las problemáticas, y en donde la comunicación es el complemento para la intervención terapéutica ya que existe un juego de ideas para construir un nuevo concepto y poder llegar a la solución.

Al construir esta investigación había dudas e interrogantes que se pretendían desarrollar, (la relación que existe entre los axiomas de la comunicación en la terapia centrada en soluciones, la importancia de los axiomas de la comunicación), pero con el trascurso de la investigación el objetivo se orientó sobre la postura, tiempo y comunicación en la terapia centrada en soluciones.

Los hallazgos principales que se encontraron durante el proceso de investigación están enfocados a las tres categorías expuestas anteriormente; es importante establecer el tiempo de intervención ya que en la terapia breve consiste en no superar las diez sesiones, en donde el equipo y los consultantes se ocupan fundamentalmente en la construcción de las soluciones del problema la queja que traen (De Shazer). El acortar la terapia no significa que por ello haya una disminución de su eficacia, sino que por el contrario significa aumentar la eficacia de la misma, ya que se pretende alcanzar los mismos resultados terapéuticos, pero en menor tiempo (Beyebchh, 2006).

Por otra parte De Shazer ha propuesto que las tareas sean formuladas en el lenguaje de la familia, al fin de amoldarlas mejor a su cosmovisión y esto facilita la aceptación por parte de los miembros de la familia hacia el terapeuta. Se encontró también que el terapeuta debe ser curioso durante el proceso de intervención (Cecchin, 1987, p. 47), el terapeuta huye de la normatividad porque no se basa en un modelo de persona o interacción sana, no evalúa a sus clientes comparándolos con una norma, no trata de modelar sus relaciones en la dirección que él considere más adecuada, sino que los acepta como tal y se limita a producir los cambios

imprescindibles para que los problemas se disuelvan. El terapeuta toma una postura de humildad respecto de lo que no sabe. No debe vacilar en pedir aclaraciones hasta el punto de parecer obtuso (Anderson, 1997,p 137).

En relación con la Comunicación en la terapia centrada en soluciones, se debe escuchar el relato del problema, comprender a los interlocutores y hacer que se sientan comprendidos, pero lo que realmente servirá para aliviar el sufrimiento de los consultantes, es ayudarles de forma efectiva a cambiar la situación presente, limitarnos a empatizar con los consultantes o ayudarles a descargar sus emociones negativas no les ayudará a resolver sus problemas. “Es necesario transmitir a las personas con las que trabajamos que entendemos sus problemas, pero lo fundamental en terapia es ayudarles activamente a solucionarlos”. (De Shazer, Berg y O’Hanlo, 1989, p. 350).

Con respecto a las limitaciones, hubo hallazgos en lengua extranjera que no se alcanzaron a revisar, por lo cual sería importante que en futuras investigaciones se explorará en estos textos mucho más. También cabe aclarar que hay pocas investigaciones y trabajos que se enfocan o que tengan la relación que se investigó. Se pretende que el presente artículo permita aclarar que en la intervención no tiene un tiempo estipulado para el cambio sino que el mismo paciente es el que permite que este se genere.

Referencias

Anderson, H. (2006). Las terapias posmodernas: una breve introducción a la terapia colaborativa, la terapia narrativa y la terapia centrada en soluciones. *Psicología Conductual*. Vol. (14) No 3 pp. 511-532.

Bateson, G. (1974). *Es real, la realidad* (1974). Editorial: Barcelona

- Beyebach, M. (2006) *24 ideas para una psicoterapia breve*. . Barcelona: Editorial Herder.
- Boscolo, L. Bertandro, P. (1990). *Los tiempos del tiempo: una nueva perspectiva para la consulta y la terapia sistémicas*. Barcelona, España: Paidós Iberica.
- Espina, J. y Cáceres, J. (1999). *Una psicoterapia breve centrada en soluciones*. *Revista. Asociación Española Neuropsiquiatra*, Vol. 19 N° 69, pp. 23-38. Recuperado de:
<http://documentacion.aen.es/pdf/revista-aen/1999/revista-69/03-una-psicoterapia-breve-centrada-en-soluciones.pdf>.
- Geyenhofer y Komori (1999). *Qué es Estrategia Sistémica Breve*. p. 327
- Goncalves, O. (2002). *Psicoterapia cognitiva narrativa: manual de terapia breve*. Editorial: Desclee de Brouwer.
- Hoffman, L. (1987) *Fundamentos de la terapia familiar breve, un marco conceptual para el cambio de sistemas*. México: Fondo Cultural de Economía.
- Lipichik, E. (2004). *Terapia centrada en la solución. Más allá de la técnica El trabajo con las emociones y la relación terapéutica*. Buenos Aires – Madrid: Editorial Amorrortu editores.
- Ochoa, I. (1995). *Enfoques en terapia familiar sistémica*. Barcelona: Editorial Herder.
- Schade, N., Beyebach, M., Torres, P. y González, A. (2009). *Terapia Familiar Breve y Atención Primaria: Un Caso de Trastorno Somatomorfo*. *Terapia Psicológica. Scielo*. Vol. 27, N° 2, 239-246. [recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200009](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200009)
- Shazer, S. (1989) *Terapia centrada en soluciones*. Barcelona. Editorial Herder.

Shazer, S. (1987). *Pautas de terapia familiar breve un enfoque ecosistemico*. Barcelona, España: Paidos Iberica.

Shazer, S. (1990). *Claves Para La Solución En Terapia Breve*. Barcelona, España: Paidos Iberica.

Tarragona, M. (2006). Las terapias posmodernas: una breve introducción a la terapia colaborativa, la terapia narrativa y la terapia centrada en soluciones. *Psicología Conductual*. Volumen (14) No 3, pp. 511-532

Watzlawick, P, Weakland, J, H. Fisch, R (1985). *Cambio*. Editorial Herder.

Watzlawick, P., Bavelas, J. y Jackson, (2002). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Editorial Barcelona.

Watzlawick, P, Helmick, J y Jackson D (1967). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Editorial Herder.