



AGRUPACIÓN CIENTÍFICA DE
CAPACITACIÓN, ORIENTACIÓN
Y DESARROLLO CULTURAL

**“ESPECIALIZACIÓN EN PSICOTERAPIA BREVE
CENTRADA EN SOLUCIONES”**

PROGRAMA VIRTUAL

NOMBRE DEL TRABAJO:

**EN BUSCA DEL BIENESTAR: LA PSICOTERAPIA
BREVE CENTRADA EN SOLUCIONES EN EL
PROCESO DE DIVORCIO**

RESPONSABLES:

PS. Cristina Lisette Patricia Bueno Araujo,

PS. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

PS. Johanna Andrea Pinillos Otiniano

LIMA. 2025

AGRADECIMIENTO

Agradezco a los docentes y compañeros con los que compartí esta formación, por brindarme aprendizajes valiosos para mi vida profesional y personal.

Cristina Bueno Araujo

Me siento profundamente agradecida por las herramientas y perspectivas adquiridas. La formación en Psicoterapia Breve Centrada en Soluciones ha sido un punto valioso en mi desarrollo, he integrado un marco de trabajo que trasciende el análisis de los problemas, enfocándose en el reconocimiento y la amplificación de las competencias y recursos inherentes a cada persona.

Ingrid Perez Guerra

Agradecer primeramente a Dios por la oportunidad de poder formarme profesionalmente, a mis padres por su apoyo en cada instante y motivación, finalmente a los profesores que gracias a sus valiosas enseñanzas nos enriquecen nuestro conocimiento.

Johanna A. Pinillos Otiniano

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Nosotras, Cristina Lisette Patricia Bueno Araujo, Ingrid Guiovanna Perez Guerra y Johanna Andrea Pinillos Otiniano, identificadas con DNI N° 71490364, 10104783 y 47197271; estudiantes del programa educativo PSICOTERAPIA BREVE CENTRADA EN SOLUCIONES, a efectos de cumplir con los requisitos correspondientes al procedimiento de "Sustentación de Trabajo Final", DECLARO BAJO JURAMENTO:

1. Somos autoras del trabajo final consistente en el presente PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: EN BUSCA DEL BIENESTAR: LA PSICOTERAPIA BREVE CENTRADA EN SOLUCIONES EN EL PROCESO DE DIVORCIO, el mismo que presentó para obtener el diploma final.
2. El trabajo no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico, previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Asimismo, en caso se detecte la falsedad, plagio u otra falta ética, la institución se reserva el derecho de imponer la sanción administrativa correspondiente, pudiendo incluso anular el certificado final expedido o denegar el otorgamiento del mismo, así como realizar las acciones legales pertinentes y notificar a las autoridades pertenecientes a las instituciones aliadas a fin de que inicien las acciones que consideren necesarias.

Lima, 10 de agosto del 2025



Psi. Cristina Lisette Patricia Bueno Araujo


Ps. Ingrid Perez Guerra
Johanna Andrea Pinillos Otiniano

PRESENTACIÓN

El presente estudio de caso aborda el proceso terapéutico de un consultante en situación de divorcio, intervenido mediante el enfoque de Psicoterapia Breve Centrada en Soluciones (PBCS). El objetivo principal de la intervención fue favorecer la reconstrucción de su identidad emocional, fortalecer sus vínculos afectivos y promover una narrativa orientada al cambio y al crecimiento.

Se revisaron antecedentes internacionales y nacionales sobre la efectividad de la Psicoterapia Breve Centrada en Soluciones (PBCS), un enfoque que enfatiza los recursos del cliente y la construcción del futuro deseado.

El plan de intervención, diseñado en ocho sesiones que combinan exploración, construcción de objetivos y consolidación de cambios. Se emplean técnicas de la PBCS para generar un proceso terapéutico orientado a soluciones: desde la negociación de metas, identificación de logros, construcción del futuro deseado, hasta el cierre con fortalecimiento de la autonomía y recursos personales. Las sesiones incluyen tareas prácticas; ejercicios de reflexión, planificación de actividades familiares y escritura terapéutica. Con el objetivo de reforzar el trabajo entre sesiones, y en acorde a las necesidades y oportunidades que se presenten.

Desde la primera sesión, se identificaron indicadores de afectación emocional vinculados a la ruptura conyugal, manifestados en sentimientos de culpa, baja autoestima y dificultades para reorganizar su vida personal y familiar. A lo largo de las sesiones, se evidenciaron avances significativos en distintas áreas de su vida. En el ámbito familiar, el consultante logró consolidar una relación más cercana con sus hijos, participando activamente en su entorno escolar y estableciendo rutinas de convivencia que reforzaron su rol parental. Paralelamente,

se fortalecieron redes de apoyo dentro de su núcleo familiar, especialmente con su hija mayor, quien se convirtió en un referente emocional clave. En lo personal, se incorporaron hábitos de vida saludables y se redujeron conductas que interfieren con su bienestar, lo que contribuyó a mejorar su energía, estado de ánimo y sentido de autocuidado.

Desde una perspectiva emocional, el consultante transitó progresivamente desde una narrativa centrada en el problema hacia una visión más reflexiva y funcional del conflicto. A través de técnicas propias de la PBCS, como preguntas de excepción, escalas y externalización positiva, logró identificar sus fortalezas internas, resignificar experiencias dolorosas y proyectarse hacia el futuro con mayor claridad. El compromiso sostenido con el proceso terapéutico permitió consolidar recursos personales, fortalecer su autonomía emocional y construir una identidad resiliente, orientada al crecimiento y al bienestar integral.

La evaluación, apoyada en el TMMS-24 y en el seguimiento cualitativo, mostró cambios positivos: disminución del malestar asociado a los recuerdos del divorcio, aumento de la autoeficacia, fortalecimiento de vínculos familiares, incorporación de hábitos saludables y una visión más optimista del futuro. La discusión sitúa estos resultados en la línea de la evidencia sobre la efectividad de la PBCS en situaciones de crisis vital. Se concluye que la intervención permitió al consultante transitar hacia una vida más autónoma y satisfactoria, y se recomienda continuar con prácticas de autorreflexión, hábitos saludables y sesiones de seguimiento para consolidar los logros alcanzados.

**EN BUSCA DEL BIENESTAR: LA PSICOTERAPIA BREVE
CENTRADA EN SOLUCIONES EN EL PROCESO DE DIVORCIO.**

ÍNDICE

NOMBRE DEL PROGRAMA:

AGRADECIMIENTO

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

PRESENTACIÓN

ÍNDICE

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del estudio de caso.

1.2 Datos generales

1.2.1 Datos del programa

1.2.2 Responsables

1.3 Justificación

1.4 Motivo de consulta

1.5 Datos familiares

1.6 Objetivos terapéuticos

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentos teóricos del caso

2.1.1 Antecedentes internacionales

2.1.2 Antecedentes nacionales

2.1.3 Antecedentes locales

2.2 Definición de términos

2.2 Técnicas de la Psicoterapia Breve Centrada en Soluciones

CAPÍTULO III: PLAN DE INTERVENCIÓN

3.1 Plan de Intervención

3.2 Sesiones de intervención

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Evaluación de la eficacia del tratamiento

4.2 Discusión de resultados y fundamentación

4.3 Conclusiones y aportes del estudio de caso

4.4 Recomendaciones del estudio de caso

ANEXOS

1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del estudio de caso:

Para muchas personas, el matrimonio constituye un espacio de estabilidad y seguridad emocional, que fomenta la construcción de proyectos de vida compartidos y la confianza mutua (Amato, 2010). No obstante, la ruptura de este vínculo genera consecuencias que ascienden la esfera individual y repercuten en la dinámica familiar, social y laboral (Hetherington y Kelly, 2002). En el contexto peruano, estudios han evidenciado la relación entre estado civil y salud mental. Por ejemplo, un análisis de la Encuesta Mundial de Salud Mental de 2005 reportó que las personas viudas, separadas o divorciadas tenían más del doble de probabilidades de presentar algún trastorno mental en los doce meses previos a la evaluación, a diferencia de quienes vivían en matrimonio o cohabitaban (Villarreal-Zegarra et al., 2014). De manera similar, una investigación más reciente en trabajadores hospitalarios durante el periodo de pandemia identificó que los adultos divorciados o separados tenían hasta tres veces más probabilidades de reportar problemas de salud mental en comparación con aquellos con una buena relación de pareja (Collantes-Schmidt et al., 2024). Estos hallazgos resaltan la vulnerabilidad psicológica asociada al fin de las relaciones conyugales, avalando la necesidad de intervenciones oportunas para esta población.

En el presente caso, se detalla el caso de un hombre de 52 años, policía de profesión y padre de tres hijos, quien atraviesa un proceso de divorcio conflictivo tras 30 años de convivencia. Su principal preocupación

es el bienestar emocional de sus hijos, especialmente el de su hija menor, quien ha manifestado una necesidad constante de su madre.

El paciente reconoce que sus conductas pasadas, como el consumo de alcohol y el distanciamiento emocional, contribuyeron al quiebre de su matrimonio. Si bien ha asumido la responsabilidad del hogar y el cuidado de sus hijos, aún le resulta difícil adaptarse a la ausencia de su exesposa tras 30 años de convivencia. A pesar de esta dificultad, el paciente ha implementado cambios significativos en su estilo de vida, incluyendo el abandono del alcohol y una mayor participación en la vida familiar. Aunque valora estos avances, considera que necesita más tiempo y planificación para fortalecer de manera efectiva el vínculo con sus hijos.

Emocionalmente, se muestra afectado por recuerdos frecuentes que alteran su ánimo, aunque no presenta signos de riesgo. Se encuentra recibiendo apoyo psicológico una vez al mes por parte de su trabajo en la policía. Refiere no haber recibido algún diagnóstico o derivación.

Refiere una afectación general en su vida laboral, familiar y social, y puntúa su satisfacción personal en 7/10. Está motivado para mejorar, reconociendo la necesidad de no quedarse anclado al pasado y abrirse a nuevas formas de conexión familiar. Valora positivamente la orientación psicológica recibida, especialmente en cuanto a aceptación del cambio y activación del vínculo con sus hijos, mostrando disposición a continuar su proceso terapéutico.

El pronóstico, considerando los recursos personales y familiares disponibles, es favorable. La ausencia de conductas de riesgo, la disposición

para recibir acompañamiento psicológico y la constancia en la aplicación de hábitos saludables permiten proyectar un proceso de adaptación positiva hacia una vida postdivorcio más autónoma y satisfactoria. La literatura especializada señala que la resiliencia familiar y personal son predictores clave de adaptación en contextos de crisis (Walsh, 2016). En este sentido, la intervención psicoterapéutica centrada en soluciones, con énfasis en la construcción de un futuro deseado y en el fortalecimiento de los lazos familiares, aparece como un camino prometedor para consolidar sus avances y potenciar su bienestar integral (de Shazer et al., 2007; Gingerich y Peterson, 2013).

1.2. Datos generales

Apellidos y Nombres: CASO KAIROS

Edad: 52 - 03/09

Estado Civil: Divorciado

Ocupación: Policía

Nº de hijos: 3 hijos (mujer 23, hombre 16, mujer 10). Vive con sus dos hijos menores.

1.2.1. Datos del caso

País y ciudad: Perú, Lima, Lima, Pachacamac.

Método de contacto: Teléfono celular

Dirección:

Número de teléfono de contacto:

1.2.2. Responsables:

Psic. Bueno Araujo, Cristina Lisette Patricia

Psic. Pérez Guerra, Ingrid

Psic. Pinillos Otiniano, Johanna Andrea

1.3. Justificación

1.3.1. Justificación práctica:

Al desarrollar un caso concreto, el psicoterapeuta en formación en Psicoterapia Breve Centrada en Soluciones (PBCS) puede afianzar habilidades como la formulación de preguntas, como de afrontamiento o escala, preguntas orientadas a la identificación de excepciones y recursos, y la construcción de objetivos terapéuticos. Este proceso permite elevar el aprendizaje teórico de la formación a la práctica clínica.

En cuanto a su practicidad en el ámbito de la psicología clínica, la psicoterapia breve centrada en soluciones cuenta con una sólida base empírica que respalda su aplicación en contextos clínicos reales. De acuerdo con el Instituto de Terapia Centrada en Soluciones (consultado el 15 de agosto del 2025, s.f), esta modalidad ha sido evaluada en más de 150 ensayos clínicos aleatorizados y al menos ocho metaanálisis, los cuales confirman su eficacia en distintos ámbitos de la salud mental. Estas diversas investigaciones indican que la PBCS ofrece resultados comparables, e incluso superiores, a enfoques tradicionales como la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) o la Terapia Interpersonal (IPT), con la ventaja adicional de requerir un menor número de sesiones.

1.3.2. Justificación social:

Desde una perspectiva social, brindar apoyo psicológico oportuno y eficaz durante el proceso de divorcio es fundamental para reducir el riesgo de trastornos emocionales prolongados y facilitar la adaptación a la nueva etapa de vida. En este contexto, la psicoterapia breve centrada en soluciones ofrece una perspectiva valiosa para el caso en estudio; al enfocarse en los recursos personales, las metas y las excepciones al problema, se permite al consultante recuperar el control de su narrativa y avanzar hacia soluciones prácticas en un tiempo limitado.

Este trabajo contribuye socialmente al demostrar cómo una intervención breve, centrada en la solución y orientada al futuro, puede fortalecer la salud mental y emocional de personas en situaciones de adaptación y crisis. Además, promueve modelos terapéuticos sostenibles, accesibles y aplicables en contextos comunitarios o institucionales, donde la demanda de atención psicológica supera la oferta disponible.

1.3.3. Justificación metodológica:

El estudio de caso permite una exploración profunda, contextual y detallada de la aplicación de la psicoterapia breve centrada en soluciones; esta metodología cualitativa favorece la comprensión del proceso terapéutico desde una perspectiva experiencial, lo cual es necesario en el marco de una formación práctica. Además,

facilita la reflexión crítica sobre las decisiones clínicas tomadas, el progreso del consultante y la efectividad de las intervenciones, aportando así al desarrollo profesional del psicoterapeuta en formación.

1.4. Motivo de consulta

Superación del proceso de divorcio, el cual siente que es “en parte” su culpa, por llegar mareado a la casa, denuncia de violencia psicológica, distanciamiento, ocuparse “de otras cosas”. El proceso de divorcio ha durado casi 2 años. Menciona tener falta de confianza para adaptarse a vivir sin su exesposa después de 30 años de casados. Él vive con sus 2 hijos menores de edad, y percibe la necesidad de mejorar su cercanía hacia ellos, así como poder ofrecerles mayor soporte emocional.

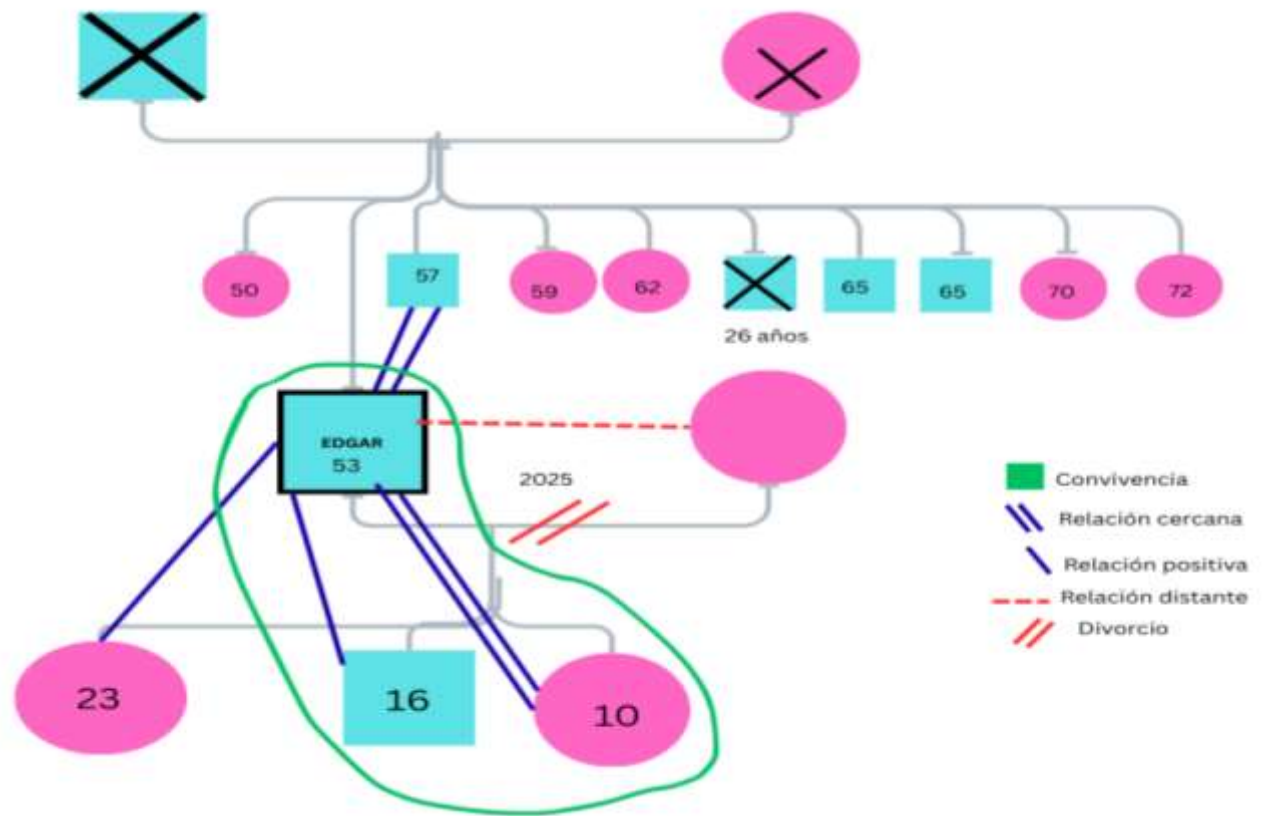
No se identificaron conductas o situaciones de riesgo.

1.5. Datos familiares

Kairos proviene de una familia extensa, siendo el penúltimo hijo de 10 hermanos. Describe a su madre ya fallecida como aquella que se encargaba de los castigos, y menciona que fue analfabeta. Su padre tuvo educación hasta tercer grado de primaria y fue albañil, siempre vivió con sus padres.

Actualmente, Kairos convive con sus dos hijos menores (Hombre 16 años y Mujer 10 años). Es frecuentemente visitado por su hija mayor (Mujer 23 años). Se encuentra divorciado de su pareja de más de 30 años.

Genograma



1.6. Objetivos terapéuticos

1.6.1. Objetivo general

Lograr una transición exitosa hacia su nueva vida después del divorcio, aportando una mejor satisfacción con su vida.

1.6.2. Objetivos específicos

1. Disminuir el malestar que le provocan los recuerdos constantes de su exesposa.

2. Mejorar su confianza para afrontar desafíos relacionados con la adaptación postdivorcio. .
3. Reforzar los vínculos familiares saludables con sus hijos y hermanos.
4. Incentivar a disfrutar actividades sociales y laborales sanamente
5. Establecer y mantener hábitos de vida saludables.

2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentos teóricos del caso

2.1.1. Antecedentes internacionales

Rivas (2024) diseñó un programa de intervención con el enfoque de terapia breve centrada en soluciones para mejorar la coparentalidad en caso de separación o divorcios. A pesar de que las sesiones se adaptaron a las necesidades específicas de la familia, el estudio demostró que este modelo de intervención influyó positivamente en la comunicación y coparentalidad. .

La intervención consistió en seis sesiones, durante las cuales se aplicó la Escala de Comunicación Familiar. Inicialmente, los resultados fueron desfavorables; no obstante, después de la intervención, la puntuación de la escala mejoró a la categoría “normal con tendencia a buena”. Además, se evaluó a los participantes con una pregunta de escala al finalizar cada sesión para medir su percepción sobre la mejora en la comunicación. Esta evaluación progresó desde una puntuación inicial de 4 y mejoró de forma constante a medida que las sesiones avanzaban.

Un estudio de caso realizado por García Vera (2023) validó la eficacia de la Terapia Breve Centrada en Soluciones PBCS para intervenir en un caso de duelo patológico. Aunque el estudio no abordó un divorcio, la situación emocional es análoga. Los resultados demostraron que la TBCS ayudó al paciente a lograr un adecuado reajuste emocional y a reincorporarse a su vida cotidiana, desarrollando estrategias adaptativas a partir de sus propios recursos.

2.1.2. Antecedentes nacionales

En un estudio realizado en Perú, Sernaque (2024), tuvo como objetivo diseñar un programa de intervención grupal para solucionar conflictos conyugales basado en la Terapia Breve centrada en soluciones (TBCS). Los resultados de esta investigación cualitativa, de tipo documental, evidenciaron la necesidad y la importancia de abordar los conflictos entre cónyuges. Para ello, el autor analizó los fundamentos teóricos del modelo y propuso actividades y técnicas para su aplicación. Este hallazgo confirma el interés y la pertinencia para la dinámica familiar y de pareja en el contexto nacional.

Ballesteros y Gómez (2022) presentaron un estudio de caso sobre la aplicación de la Terapia Breve Centrada en Problemas y Soluciones para superar una ruptura amorosa en una mujer de 25 años. La investigación demostró que, a lo largo de seis sesiones, la paciente desarrolló nuevas formas de relacionarse consigo misma y con los demás, lo que le permitió procesar la situación de manera efectiva.

La eficacia de la Terapia Breve centrada en Soluciones en la intervención de un caso de duelo patológico en Perú fue validada. Si bien el caso no era de divorcio, la situación emocional es análoga y los resultados demostraron que la

TBCS ayudó al paciente a lograr un adecuado reajuste emocional y a reincorporarse a su vida cotidiana (Aponte, 2021).

2.1.3. Antecedentes locales

En la ciudad de Lima, De la Cruz, (2024) desarrolló un estudio de caso que describe una intervención basada en el modelo de la terapia Breve centrada en Soluciones (TBCS) para una familia con conflictos en la comunicación paterno-filial, donde el padre tiene 56 años. La terapia buscó eliminar las descalificaciones y el rechazo, lo que permitió fomentar el respeto y crear un entorno familiar más afectivo. Aunque este caso no se trata de un divorcio, su abordaje es directamente aplicable, ya que presenta un conflicto en una familia con un padre de edad similar a la de nuestro caso y con hijos adultos.

2.2. Definición de términos básicos

Duelo

En el ámbito psicológico, el duelo se define como un proceso emocional, social y psicológico que una persona atraviesa tras una pérdida significativa, especialmente la muerte de un ser querido. Se trata de una respuesta natural y adaptativa que permite asimilar la ausencia y reorganizar la vida sin la presencia de lo que se ha perdido. Por ende, (Zunino, 2023) señala que el duelo es una respuesta esencial para la asimilación y reorganización de la vida tras una pérdida.

El proceso de duelo, aunque comúnmente asociado con la muerte de un ser querido, también puede manifestarse ante rupturas afectivas, enfermedades graves, migraciones o pérdidas simbólicas. En síntesis, se trata de sentimientos como el miedo, alivio, culpa, enfado, tristeza o desconexión psicoemocional (Fernández y Gómez, 2022).

Coparentalidad

La coparentalidad es un modelo de crianza en el que dos o más adultos colaboran en la educación de un hijo, compartiendo responsabilidades y derechos, sin necesidad de mantener una relación romántica (Pérez, Ruíz y Morales, 2021). Este modelo implica que los progenitores trabajen juntos en las labores de crianza, independientemente de su estatus marital. La coparentalidad se configura como una respuesta a los cambios económicos, sociales y afectivos que han transformado el paradigma de la familia (Quinto, 2025).

Divorcio

El divorcio es una respuesta legal y emocional a la ruptura de la convivencia conyugal, una transición crítica que exige una reorganización social, familiar y emocional que puede afectar a los cónyuges, hijos y al entorno cercano. Crespo (2021) señala que este proceso implica una adaptación emocional, la redistribución de roles parentales y redefinición de vínculos familiares. Asimismo, Tito (2021) considera que el divorcio requiere una especial adaptación en contextos donde existen elementos como la violencia, el abandono o incompatibilidad.

Autoestima

Según León (2024), la autoestima es la valoración, percepción, o juicio que una persona tiene de sí misma, que se forma a partir de sus propios pensamientos, sentimientos y experiencias.

La construcción de la Autoestima, se desarrolla a lo largo de la vida y puede fortalecerse o debilitarse por diversos factores, como las experiencias personales, las relaciones familiares o sociales, el contexto cultural o educativo, la autocrítica y el refuerzo emocional (Perales, 2021).

Morris Rosenberg (1965), en su influyente teoría, define la autoestima como la totalidad de los pensamientos y sentimientos que una persona tiene sobre sí misma, viéndola como un objeto. Este enfoque conceptualiza la autoestima como una actitud global que se forma a partir de las fuerzas sociales y culturales que rodean al individuo.

En ese sentido, la autoestima es una valoración integral que una persona construye sobre sí misma, la cual se manifiesta a través de sus pensamientos, sentimientos y percepciones. Como señalan León(2024) y Rosenberg(1965), esta valoración no es innata; se forma y desarrolla a lo largo de toda la vida. Por lo tanto, no es estática, sino que puede fortalecerse o debilitarse según una variedad de factores. Estos incluyen las experiencias personales, la calidad de las relaciones familiares y sociales, el contexto cultural y educativo en el que se vive, las autocríticas internas y el refuerzo emocional que se recibe (Perales, 2021). En esencia, la autoestima es un juicio personal y dinámico que refleja la forma en que nos percibimos y valoramos a nosotros mismos.

Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás, lo que favorece el bienestar personal y las relaciones interpersonales. Popularizado por Daniel Goleman (1996), este concepto se fundamenta en modelos como el de Mayer y Salovey (1997), quienes definen como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones de manera reflexiva, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual. Su aplicación se extiende a ámbitos educativos, laborales y clínicos, donde ha demostrado influir positivamente en el rendimiento académico, la salud mental y la resolución de conflictos. En el contexto educativo, se ha comprobado que contribuye al rendimiento académico porque permite a los estudiantes manejar el estrés y la frustración de manera más efectiva (Bisquerra, 2005).

En el ámbito profesional, la inteligencia emocional es un factor clave para el liderazgo y la eficacia en el trabajo en equipo, permitiendo una comunicación más asertiva y una mejor gestión de las dinámicas interpersonales (Molina y Soria, 2011). Por estas razones, autores como Bisquerra (2009) han desarrollado programas de educación emocional que integran esta competencia en el desarrollo integral del individuo.

2.3. Terapia breve centrada en soluciones

Ignacio de la Fuente Blanco et al. (2019) destacan que la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) se enmarca en el pensamiento posmoderno, con raíces en el constructivismo y el enfoque sistémico. En este modelo, “la interacción dialógica entre terapeuta y consultante es clave para el éxito de la terapia”.(De la Fuente Blanco et al. 2019, p.259).

Entre sus principios fundamentales de la TBCS se encuentran:

- La Construcción de soluciones más que resolución de problemas.
- Un enfoque en el futuro deseado del cliente.
- El reconocimiento de excepciones al problema.
- El reparto de méritos y refuerzo de logros.
- Este modelo ha demostrado ser eficaz en contextos clínicos, educativos y comunitarios, por su brevedad, enfoque colaborativo y capacidad para generar cambios sostenibles en corto plazo.

Este modelo ha demostrado ser eficaz en contextos clínicos, educativos y comunitarios debido a su brevedad, enfoque colaborativo y capacidad para generar cambios sostenibles en corto plazo. La versatilidad de la TBCS ha sido validada en diversos estudios a nivel internacional y nacional, abordando conflictos familiares, duelos y rupturas.

Conflictos de Pareja y Familia:

Existen estudios adicionales que confirman la efectividad de la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) en el abordaje de conflictos de pareja y

familiares. Ballesteros y Gómez (2023) llevaron a cabo un estudio de caso sobre la intervención de PBCS para superar una ruptura amorosa. La investigación demostró que, en tan solo seis sesiones, la paciente desarrolló nuevas formas de relacionarse consigo misma y con los demás, lo que le permitió procesar la situación de manera efectiva.

De forma similar, Ramich et al. (2018) investigaron la aplicación de una variación de la “Pregunta del Milagro” para ayudar a padres divorciados a establecer límites apropiados y a mejorar la comunicación. Su estudio de caso mostró que la intervención ayudó a los padres a ganar confianza en sus habilidades de crianza y a mejorar la comunicación, lo que resultó en una relación más clara entre la pareja divorciada y la familia extendida.

La Terapia Breve centrada en Soluciones (TBCS) es un enfoque psicoterapéutico que se distingue por su énfasis en la construcción de soluciones en lugar del análisis de los problemas. Este modelo influenciado por el trabajo de Steve de Shazer, se basa en la premisa de que los consultantes tienen los recursos necesarios para resolver sus conflictos. La TBCS se centra en identificar y potenciar las “excepciones” al problema (momentos en los que el conflicto no está presente o es menos intenso) y en el uso de preguntas orientadas hacia el futuro. Su aplicación en contextos familiares y de pareja ha demostrado ser efectiva en el fortalecimiento de las relaciones y promoción de la capacidad de los miembros para manejar los desafíos (Beyebach, 1999).

2.3.1. Técnicas de terapia breve centrada en soluciones

Pregunta del milagro

La Pregunta del Milagro es una técnica central en la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS), desarrollada por Steve de Shazer e Insoo Kim Berg. Su propósito es invitar al consultante a desvincularse del problema actual y visualizar un futuro en el que este ha desaparecido. Al pedirle al paciente que describa cómo sería su vida si un milagro ocurriera y el problema se resolviera de la noche a la mañana, el terapeuta le ayuda a identificar objetivos de cambio y a reconocer los recursos y habilidades personales que posee para alcanzarlos, enfocando la conversación del “habla del problema” al “habla de la solución” (Cevallos, Heras y Polo, 2022).

Las excepciones

El concepto de excepciones es una herramienta fundamental en la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) y en otros enfoques estratégicos. Se fundamenta en el principio de que los problemas no son constantes; más bien, existen momentos o circunstancias en las que estos no se presentan o su intensidad disminuye de forma significativa (Cornejo, 2021). La técnica consiste en que el terapeuta y el cliente colaboren para identificar estos momentos pasados o presentes en los que el problema no se manifestó o se manejó de manera más efectiva. El objetivo es explorar los factores que permitieron que ocurrieran esas excepciones, con el fin de replicar y fortalecer esos recursos en el proceso terapéutico, demostrando al cliente que la solución ya está a su alcance. (Beyebach, 2020).

Preguntas de escala

Las preguntas de escala son una técnica terapéutica y de investigación que permite medir de forma cuantitativa la intensidad, frecuencia o el grado de percepción de una persona sobre un tema específico (De La Cruz, 2024). Estos ítems se presentan como un rango predefinido - por ejemplo, del 1 al 10 - en el cual el consultante selecciona un número para representar un estado subjetivo, como el nivel de ansiedad, el grado de motivación para el cambio o la percepción de progreso en la terapia. Esta herramienta es particularmente útil para transformar conceptos abstractos en mediciones concretas, facilitando el seguimiento del progreso y la identificación de cambios sutiles a lo largo del proceso (Garibay, 2023).

Preguntas de afrontamiento

Las preguntas de afrontamiento son intervenciones verbales diseñadas para explorar cómo una persona ha enfrentado situaciones difíciles, identificar sus recursos internos y externos, y reforzar su capacidad de resiliencia. Se utilizan para validar el sufrimiento sin quedarse en él, y para abrir espacio a la posibilidad de cambio y mejora (Novoa, 2022).

La Terapia Breve centrada en Soluciones (TBCS) se enfoca en que las personas ya tienen los recursos valiosos para resolver sus propios problemas, en lugar de buscar soluciones externas. Este enfoque es especialmente útil en situaciones donde un problema parece abrumador o crónico, ya que el trabajo terapéutico se centra en describir, fortalecer y aplicar esos recursos de manera estratégica (Ramírez, 2023).

Preguntas circulares

Las preguntas circulares son una técnica central de la terapia sistémica cuyo objetivo es explorar las percepciones, dinámicas relacionales entre los miembros de un sistema como una familia o una pareja. A diferencia de las preguntas lineales que buscan una causa-efecto simple, las circulares invitan al cliente a reflexionar sobre las relaciones y cómo el comportamiento de cada persona afecta a las demás (Ballesteros y Gómez, 2023). En la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS), esta técnica se adapta para ir más allá del problema: se usan para explorar cómo otros miembros de la familia perciben el cambio, las soluciones y las capacidades del cliente. Por ejemplo, el terapeuta puede preguntar al cliente: “si tu pareja tuviera que calificar tu progreso en una escala del 1 al 10, ¿qué número te daría? Este tipo de preguntas no solo amplía el campo de visión, sino que también refuerza la percepción de competencia del cliente y consolida sus logros al hacerlos visibles para sí mismo y para los demás, fomentando la continuidad del cambio (Mercado, Quintero y González, 2022).

Reencuadre

El reencuadre es una técnica poderosa dentro de la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) que busca transformar la manera en que el cliente interpreta su problema o situación. Esta estrategia consiste en resignificar la narrativa del cliente al ofrecer una perspectiva alternativa que resalta sus recursos, logros y potencial de cambio. Así, el problema se reinterpreta no como un obstáculo insuperable, sino como un desafío que puede ser abordado desde una posición de competencia y agencia, fomentando un enfoque más constructivo y orientado a la

solución (García, 2023). El terapeuta ayuda a redefinirla como una oportunidad de crecimiento, una señal de fortaleza o una etapa transitoria (García, 2021). Este enfoque va más allá de lo que funciona, destacando lo que el cliente ya hace bien y lo que puede hacer de forma diferente. El reencuadre tiene como objetivo empoderar al cliente, revelando recursos y capacidades que estaban ocultos por perspectiva limitada.

Ampliar, anclar y repartir méritos

Las técnicas de ampliar, anclar y repartir méritos son herramientas clave en modelos como la Terapia Breve Centrada en Soluciones y la Terapia Narrativa. Su propósito es profundizar en momentos de éxito, logros o fortalezas del cliente para que los reconozca como significativos y replicables. Este proceso de amplificación y anclaje no solo empodera al individuo, sino que también promueve la percepción de apoyo y colaboración al repartir los méritos, evitando la sobrecarga individual y fortaleciendo el sistema de apoyo del cliente (Grosso, 2020).

Estas técnicas pueden integrarse fácilmente en sesiones de terapia individual, familiar o grupal. Su utilidad es particularmente relevante en contextos comunitarios donde el reconocimiento mutuo y la construcción de redes de apoyo son esenciales para el logro de los objetivos (Carreño y Gómez, 2025).

Construcción del futuro deseado

La construcción del futuro deseado es una técnica clave en la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) que busca activar la motivación del cliente al ayudarlo a imaginar cómo sería su vida si el problema estuviera resuelto. Esta

estrategia se fundamenta en el principio de que visualizar el cambio de manera detallada facilita su implementación, ya que activa los recursos internos y proporciona claridad sobre los objetivos a seguir (Bartoli y De La Cruz, 2023). La técnica consiste en guiar al cliente para que describa este escenario deseado con precisión, explorando aspectos emocionales, conductuales, relacionales y contextuales, con preguntas que lo invitan a soñar de manera concreta y orientada a la acción (Marcano, 2023).

Elogios

En la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS), los elogios son una herramienta estratégica poderosa cuyo propósito es reforzar el cambio positivo y fortalecer la relación terapéutica. A diferencia de los halagos superficiales, esta técnica consiste en intervenciones deliberadas que destacan comportamientos, actitudes o decisiones específicas del cliente que han contribuido a su bienestar o a la solución de problema (De La Fuente, Alonso y Vique, 2019). Al reconocer el esfuerzo y la competencia del cliente, los elogios no solo aumentan su motivación, sino que también le permiten reconocer los recursos internos que posee para continuar su futuro deseado (De La Cruz, 2024).

Tareas

En la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS), la asignación de tareas es una estrategia fundamental para fomentar el cambio fuera del espacio terapéutico. Estas tareas no son deberes genéricos, sino intervenciones

cuidadosamente diseñadas que sirven como un puente entre sesión y la vida cotidiana del consultante. Al realizar estas actividades, el cliente aplica los aprendizajes adquiridos en terapia, lo que refuerza su capacidad para enfrentar desafíos diarios y consolidar el cambio deseado (Pallasco, 2023). De esta manera, las tareas promueven la autoeficacia y amplifican los recursos del consultante, convirtiendo el progreso en un hábito (Coria, 2023).

3. CAPÍTULO III: PLAN DE INTERVENCIÓN

N	Tema	Técnica de intervención	Técnicas de acompañamiento	Responsable
1	Evaluación Motivo de consulta, exploración de objetivos de terapia, contexto, proyecto de trabajo en terapia (explicación)	Entrevista semiestructurada	Preguntas de afrontamiento, Preguntas de escala, Preguntas de diferencia en el futuro cercano, Flexibilización de metas	Cristina Bueno Araujo
2	Negociación de objetivos terapéuticos Reconocimiento de recursos	Pregunta del milagro	Revisión de tarea Búsqueda de excepciones Reformular el problema y afirmaciones de afrontamiento	Cristina Bueno Araujo
3	Explorar excepciones que manifieste el cliente	Ampliar, anclar y repartir méritos	Preguntas para marcar cambios Uso de escala de progreso Elogios (Reforzamiento positivo)	Ingrid Perez
4	Reconocimiento de logros y excepciones positivas	Reencuadre de la situación	Preguntas orientadas al cambio Externalización del problema Exploración de recursos internos Refuerzo positivo Construcción del futuro deseado Fomento de la corresponsabilidad	Ingrid Perez
5	Facilitar la identificación de cualidades personales a través	Construcción del milagro implícito	Preguntas circulares Escala del 1 al 10 Externalización positiva	Ingrid Perez

	de la exploración de percepciones del entorno laboral y familiar, con el propósito de fortalecer la autoestima y fomentar el autoconocimiento como base de cambio positivo.			
6	Explorar recursos emocionales Fortalecer la autoestima Proyectar un futuro empoderado Promover autonomía	Preguntas de excepción Elogios y validaciones.	Preguntas de excepción Elogios y validaciones. Preguntas de Escala Control de la respiración Elogios y validaciones Preguntas de Relación Preguntas de Futuro y Consolidación	Ingrid Perez
7	Identificar logros concretos Conectar acciones con resultados Reforzar la autosuficiencia Proyectar el futuro	Transición de la Tarea a la Solución.	Preguntas de escala Preguntas de excepción y de afrontamiento. Elogios y reconocimientos Tarea de consolidación	Ingrid Perez
8	Reforzar el autorreconocimiento y el valor propio. Transitar del problema al futuro funcional. Consolidar la autonomía personal. Generar un cierre simbólico y empoderado.	Redacción de una carta a sí misma, resumiendo todos sus logros y las herramientas que ha adquirido.	Preguntas de escala Preguntas de excepción y de afrontamiento Elogios y reconocimientos Tarea de consolidación	Ingrid Perez

CAPÍTULO III: SESIONES

SESIÓN 1

Objetivos	Actividad	Técnica	Material
Presentación del equipo de trabajo Explicación de la dinámica de trabajo grupal terapéutico y descripción del trabajo psicoterapéutico con el enfoque de psicoterapia breve centrada en soluciones, conocer el motivo de consulta e indagar aspectos relevantes sobre el problema a tratar.	Inicio	Entrevista.	Anexo 1 Entrevista
	Recibir amablemente	Fase social.	Ficha de registro de atención
	Presentación mutua		
	Fase social	Exploración de objetivos	SESIÓN 1
	Proceso	(Preguntas de	
	Identificar motivo de consulta	afrontamiento. Preguntas	
Explicación del modelo de Terapia Breve Centrada en Soluciones	de escala. Preguntas de		
Explicación del proceso de trabajo grupal terapéutico	diferencia en el futuro	cercano. Flexibilización de metas).	
Indagación de Antecedentes Terapéuticos			
Evaluación inicial por entrevista			
Consolidación			
	Tarea: Flexibilizar metas		

SESIÓN 2

Objetivos	Actividad	Técnica	Material
Establecer objetivos terapéuticos específicos	Inicio Revisión de tarea	Pregunta del milagro Preguntas de excepciones Reformular el problema y afirmaciones de afrontamiento.	Ficha de registro de atención SESIÓN 2
	Proceso Pregunta del milagro Búsqueda de excepciones Exploración de metas y recursos Establecer objetivos terapéuticos específicos		

	Consolidación Tarea: Prestar atención a sus reacciones (emocionales y conductuales) después de un recuerdo de su exesposa, con el fin de brindar claridad en sus limitaciones percibidas.		
--	--	--	--

SESIÓN 3

Objetivos	Actividad	Técnica	Material
Explorar excepciones que manifieste el cliente. Ampliar algunos puntos de la historia familiar. Incentivar a disfrutar actividades sociales y laborales sanamente.	Inicio Por motivos de nuevo terapeuta Recibir amablemente Presentación mutua Fase social	Ampliar, anclar y repartir méritos. Preguntas para marcar cambios. Uso de escala de progreso. Elogios (Reforzamiento positivo).	Ficha de registro de atención SESIÓN 3
	Proceso Revisión de avances y logro Uso de escala de progreso Preguntas para marcar cambios Ampliar, anclar y repartir méritos Reforzamiento positivo		
	Consolidación Tarea: seguir con propósitos saludables (ejercicio), seguir en la mejora de la comunicación familiar y ser consciente de los beneficios del ejercicio en su estado de ánimo y cuerpo		

SESIÓN 4

Objetivos	Actividad	Técnica	Material
-----------	-----------	---------	----------

Promover el reconocimiento de logros y excepciones positivas Tratar temas de: Dificultades en la comunicación con la pareja. Sentimientos de culpa, frustración y tristeza frente a la ruptura matrimonial. Asunción de nuevas responsabilidades familiares. Descubrimiento personal y crecimiento emocional. Reconstrucción del vínculo con los hijos. Autonomía emocional frente a una situación dolorosa.	Inicio Recibir amablemente Reforzar los cambios positivos en la conducta	Preguntas orientadas al cambio Externalización del problema Reencuadre de la situación Exploración de recursos internos Refuerzo positivo Construcción del futuro deseado Fomento de la corresponsabilidad	Ficha de registro de atención SESIÓN 4
	Proceso Promover el reconocimiento de logros y excepciones positivas Fortalecer la conexión con los hijos Fomentar una narrativa más constructiva Estimular la autonomía emocional Temática de los objetivos		
	Consolidación Tarea: “te invito a preguntar a dos personas de tu entorno, “por ejemplo, tus hijos o compañeros de trabajo”, qué cualidades positivas ven en ti o qué valoran de ti. Luego, reflexiona sobre lo que te dijeron y anótalo para comentarlo en la próxima sesión”		

SESIÓN 5

Objetivos	Actividad	Técnica	Material
Facilitar la identificación de cualidades personales a través de la exploración de	Inicio Recibir amablemente Revisión de tarea	Construcción del milagro implícito. Preguntas circulares. Escala del 1 al 10.	Ficha de registro de

percepciones del entorno laboral y familiar, con el propósito de fortalecer la autoestima y fomentar el autoconocimiento como base de cambio positivo. Tratar temas de: Valoraciones y elogios recibidos en el entorno laboral y familiar. Vinculación afectiva como fuente de fortalecimiento emocional (relación con sus hijos, hermanos, mascotas). Identificación de cualidades personales. Autoevaluación emocional	Proceso Narrativa rica en valores y acciones significativas que no siempre visualiza como fortalezas personales	Externalización positiva.	Atención SESIÓN 4
	Consolidación Tarea: “Te propongo que completes un breve cuestionario sobre inteligencia emocional y trabajos con unas tarjetas de autoestima que te entregaré.”		

SESIÓN 6

Objetivos	Actividad	Técnica	Material
Explorar recursos emocionales	Inicio Aplicación de Test Brindar información sobre autoestima e inteligencia emocional	Preguntas de excepción. Elogios y validaciones.	Ficha de

Fortalecer la autoestima Proyectar un futuro empoderado Promover autonomía.	Proceso Aumento de la autoestima Cambio de perspectiva Empoderamiento y autonomía Impacto en la relación con los hijos	Preguntas de Escala. Control de la respiración. Elogios y validaciones. Preguntas de Relación. Preguntas de Futuro y Consolidación.	registro de atención SESIÓN 6 TEST de Inteligencia Emocional
	Consolidación “Conexión con su capacidad para reconocer y gestionar sus propias emociones y las de los demás”, bloqueo de pensamientos intrusivos.		

SESIÓN 7

Objetivos	Actividad	Técnica	Material
Identificar logros concretos Conectar acciones con resultados Reforzar la autosuficiencia Proyectar el futuro	Inicio Revisión y Reconocimiento de Avances. Transición de la Tarea a la Solución. Visualización y Consolidación del Futuro.	Preguntas de escala Preguntas de excepción y de afrontamiento. Elogios y reconocimientos de Tarea consolidación.	Ficha de registro de atención SESIÓN 7
	Proceso Reconocer cambios que ha notado en sí mismo, en su vida y Recursos Internos, fortalezas y habilidades.		
	Consolidación Tarea: redacción de una carta a sí misma, resumiendo todos sus logros y las herramientas que ha adquirido.		

SESIÓN 8

Objetivos	Actividad	Técnica	Material
Reforzar el autorreconocimiento y el valor propio. Transitar del problema al futuro funcional. Consolidar la autonomía personal. Generar un cierre simbólico y empoderado.	Inicio Revisión de tarea Reflexión sobre Logros y Proyección al Futuro Identificación y Activación de Recursos Propios Creación de un Plan de Acción Concreto	Diálogo con el “yo pasado”. Exploración de logros y excepciones. Uso de metáforas Construcción de plan de acción. Refuerzo positivo y cierre empoderado.	Ficha de registro de atención SESIÓN 8
	Proceso Reconocimiento parcial de logros Motivación interna y sentido de responsabilidad Activación de un sueño como recurso		
	Consolidación Tarea: redacción de una carta a sí misma, resumiendo todos sus logros y las herramientas que ha adquirido.		

4. CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Evaluación de la eficacia del tratamiento

El progreso del consultante fue evaluado de manera continua a lo largo del proceso terapéutico. El contacto inicial se estableció a través de un medio digital, donde se explicó brevemente el propósito del trabajo y se obtuvo el consentimiento para su participación.

Para la medición de las competencias emocionales, se utilizó el instrumento **Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)**. Desarrollado por Salovey y Mayer (1995) como parte de su modelo de inteligencia emocional, el TMMS-24 evalúa el metaconocimiento emocional, es decir, la capacidad de las personas para reflexionar sobre sus estados de ánimo. Específicamente, mide tres dimensiones: **Atención Emocional** (nivel de atención que una persona presta a sus emociones), **Claridad Emocional** (capacidad para identificar y comprender los propios estados emocionales) y **Reparación Emocional** (creencia en la habilidad para regular emociones negativas y mantener las positivas).

Cada dimensión consta de ocho ítems. Dentro de la dimensión de atención emocional se ubican los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8. La dimensión de claridad emocional está compuesta por los ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16. La dimensión de reparación emocional se compone de los ítems restantes: 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 y 24. A la persona se le pide que conteste según el grado en el que está de acuerdo con las afirmaciones formuladas a través de una escala de tipo Likert de 5 puntos. A continuación se presenta el valor de cada respuesta: Nada de acuerdo = 1, Algo de acuerdo = 2, Bastante de acuerdo = 3, Muy de acuerdo = 4, Totalmente de acuerdo = 5.

PRIMERA SESIÓN

En la primera sesión, se inició con una cálida presentación y un recibimiento cordial. Se continuó con una fase social diseñada cuidadosamente para generar un ambiente de confianza, colaboración y genuino interés. Al inicio de la sesión se dio la bienvenida al consultante y se entabló una conversación centrada en aspectos neutrales y cotidianos. Luego, se brindó una explicación clara y accesible del enfoque de Psicoterapia Breve Centrada en Soluciones, sus principios, la duración estimada del proceso, y el tipo de intervención grupal que se implementaría.

Se invitó al consultante a plantear preguntas y se validó su disposición a participar activamente, lo cual fomentó una actitud receptiva y favoreció la comodidad para continuar. Posteriormente, se llevó a cabo la entrevista evaluativa con el propósito de recabar información relevante sobre el motivo de consulta, el contexto actual, antecedentes personales y posibles factores de riesgo. El consultante manifestó de forma reiterada y clara que su motivo de consulta era “superar el proceso de divorcio”, frase que había anticipado también en los mensajes iniciales. La idea de “superar” se mantuvo como el eje central de la conversación, apareciendo con frecuencia en diversas respuestas y a veces con expresiones de urgencia como: “quiero superarlo ya”, “de una vez” o “dejar de recordarla”.

Aunque el consultante respondió con objetividad durante la entrevista, se requirió de preguntas dirigidas y exploratorias para que pudiera identificar otros aspectos significativos de su vida que no estuvieran directamente relacionados con el divorcio. Al indagar sobre cambios recientes en su estilo de vida, como la reducción en el consumo de alcohol, surgieron conexiones con el motivo de la ruptura matrimonial. Por ejemplo,

comentó que llegar a casa en estado de ebriedad era una de las causas del distanciamiento con su exesposa).

El análisis de la sesión permitió hipotetizar que el consultante se adhiere al perfil de “comprador”, caracterizado por una clara motivación hacia el cambio y búsqueda de una solución rápida y concreta. Esta hipótesis se vio reforzada por su insistencia en “superar” el proceso de divorcio, expresando una marcada urgencia que posiblemente estaba influenciada por la inminente entrega final de los documentos legales. No obstante, surgió una notable incongruencia emocional: el consultante manifestó haberse sentido tranquilo en los días previos a la sesión, a la vez que expresaba sentimientos frecuentes de melancolía, nostalgia por los recuerdos de su expareja y preocupación por el bienestar de sus hijos. Este contraste sugiere un posible desfase entre el discurso racional y el vivencial, un aspecto que requerirá ser explorado en las sesiones posteriores.

Durante el desarrollo de la sesión, se aplicaron diversas técnicas propias de la psicoterapia breve, centrada en soluciones, diseñadas para movilizar los recursos del consultante y orientar la conversación hacia la construcción de un futuro deseado. Estas incluyeron:

- Preguntas de Escala: Se utilizaron preguntas de escala para ayudar al consultante a cuantificar su nivel de satisfacción personal (vida actual y su rol como padre presente) y su percepción de progreso.
- Preguntas de afrontamiento: Ayudaron a identificar fortalezas personales del consultante y validar sus avances. Al preguntarle cómo ha logrado manejar los desafíos del divorcio, se resaltó su capacidad de resiliencia y se reforzaron sus logros, como la reducción en el consumo de alcohol.

- Preguntas sobre diferencias en el futuro cercano: Facilitó al consultante visualizar cambios posibles y realistas. En lugar de enfocarse en una meta abstracta, se le guió a pensar en acciones concretas y próximas, como mejorar la frecuencia de salidas con sus hijos, lo cual hizo que el cambio pareciera más accesible y alcanzable.
- Flexibilización de metas: Se trabajó para transformar su meta rígida y abstracta de “superar el divorcio” en objetivos más concretos, accesibles y conectados con su bienestar presente. Al fragmentar la meta principal en pasos más pequeños y manejables, se le ayudó a sentir que el progreso era posible y a enfocarse en lo que podía controlar, en lugar de sentirse abrumado por un objetivo final inalcanzable.

Tarea Terapéutica Asignada

Al finalizar la sesión, se asignó una tarea terapéutica orientada a la acción: el consultante elaboraría un plan para salir con sus hijos el próximo fin de semana. Esta tarea fue diseñada específicamente para que el cliente buscara alternativas viables ante las limitaciones que él mismo había identificado. Su propósito principal era fortalecer su sentido de agencia, fomentar la creación de excepciones positivas en su rutina y facilitar el desarrollo de un enfoque más flexible y proactivo frente a su situación.

SEGUNDA SESIÓN

Revisión de Tarea y Proceso de cambio

La segunda sesión, comenzó con la revisión de la tarea propuesta, orientada a la planificación flexible de salidas con sus hijos. Durante este repaso, el consultante pudo identificar diversas oportunidades concretas para compartir tiempo de calidad. Este éxito se reflejó en un ánimo notablemente más positivo, expresiones de tranquilidad sobre la

reciente finalización formal del divorcio y una apertura hacia la flexibilidad. Esta percepción positiva fue un avance significativo en su proceso, evidenciando una mayor disposición para afrontar la situación.

Desafíos y Abordaje Terapéutico

En esta sesión, se avanzó en el establecimiento de objetivos terapéuticos específicos. Ante preguntas sobre su vida actual, el consultante expresó dificultad para identificar aspectos positivos o excepciones que deseara mantener, insistiendo en que deseaba cambiarlo “todo”. Cuando se reformuló la pregunta hacia “¿qué actividades de tu rutina te gustaría seguir haciendo?”, el consultante tuvo dificultad para reconocer algunos aspectos de su vida con los que estaba satisfecho.

La pregunta del milagro fue utilizada para romper la rigidez, lo que permitió reconocer que sí había elementos valiosos en su vida que deseaba conservar. No obstante, al aplicar las preguntas de excepciones para explorar otros momentos de bienestar, el consultante aún mostró dificultad para disociar las experiencias agradables del problema central. Por ejemplo, relatar que jugar con su hija le generaba bienestar, inmediatamente lo asociaba con recuerdos y preocupaciones sobre su exesposa. Ante esta dificultad, se implementó la técnica de reencuadre y afirmaciones de afrontamiento, orientada a modificar el lenguaje que el consultante utilizaba para describir sus quejas. Por ejemplo, cuando expresó que sus pensamientos sobre el bienestar de su hija lo llevaban a recordar a su exesposa con preocupación, se reformuló esta experiencia en un objetivo terapéutico positivo: su preocupación refleja el profundo cuidado que tiene por el bienestar emocional de su hija y, a pesar de las dificultades, ha podido dedicar tiempo y esfuerzo a compartir momentos significativos con ella. Al finalizar la sesión, el consultante manifestó un

estado más optimista respecto a sus posibilidades de alcanzar sus objetivos personales y mostrando conformidad con los objetivos terapéuticos acordados durante la sesión.

Tarea y Perspectivas Futuras

Como tarea para continuar el trabajo, se le solicitó al consultante que prestara atención consciente a sus estados de ánimo y acciones que ocurren después de experimentar un recuerdo de su exesposa. El objetivo de esta tarea es aumentar su autoconciencia sobre las limitaciones que él mismo impone al conectar una experiencia positiva con un recuerdo doloroso, permitiéndole así tomar distancia de dichos pensamientos y gestionar su respuesta emocional de manera efectiva.

TERCERA SESIÓN

Revisión de la Sesión y Avances

La tercera sesión, que implicó cambio de terapeuta, comenzó con una fase social para reafirmar el carácter colaborativo de la terapia y los objetivos del cliente.

El consultante ingresó a la sesión con buena disposición, expresando que había estado esperando continuar con la terapia y reiterando su deseo de “superar la separación”, un objetivo que sigue siendo central en su narrativa. Durante la revisión de logros recientes, utilizando un enfoque de validación y refuerzo positivo. El consultante compartió avances autoasignados durante la semana: se organizó para preparar los alimentos de sus hijos menores, coordinó el apoyo de su hija mayor para el cuidado de los mismos, mientras trabaja, ha mantenido espacios significativos de conversación familiar. También refirió haber asistido a una reunión escolar convocada por los profesores de sus hijos, lo cual evidenció un mayor nivel de involucramiento en sus responsabilidades parentales. Adicionalmente, ha comenzado a incorporar rutinas de

ejercicio físico, como correr, lo cual le ha ayudado a sentirse más fuerte y con mayor energía.

Para visualizar el progreso de forma concreta, se aplicó una escala de autoevaluación del 0 al 10 en diferentes áreas:

- Comunicación con sus hijos: 8
- Actividad física: 8
- Aprender a cocinar: 5
- Contacto con la expareja: 2

Esta escala permitió al consultante reconocer avances reales y generar un lenguaje más constructivo sobre su situación actual. Sin embargo, aún persiste la interrogante de fondo: “¿Por qué pasó la separación?”, lo que indica que, aunque ha avanzado en aspectos prácticos y vinculares, hay una dimensión emocional y narrativa que requiere mayor exploración. Durante la sesión, se utilizaron preguntas para marcar cambios, como: ¿Qué mejoras has notado esta semana?, y ¿Sucedio algo diferente respecto a la anterior?, con el fin de resaltar transformaciones positivas, como su mayor compromiso con la crianza, la asistencia a reuniones convocado por los profesores de su hija menor y la incorporación de hábitos saludables.

Además, se aplicaron técnicas de ampliar, anclar y repartir méritos, que permitieron profundizar en el reconocimiento de los esfuerzos personales. Se validó el apoyo significativo de su hija mayor y de un hermano cercano, a quienes reconoce como pilares importantes en su proceso. Estos elogios y refuerzo positivo consolidaron la alianza terapéutica y fortalecieron la percepción de competencia personal del consultante.

Tareas y Objetivos Futuros

Para continuar el trabajo, se propusieron tres tareas terapéuticas: 1. Tarea de acción y registro, continuar con la rutina de ejercicio físico (correr), pausas activas durante su jornada laboral y registrar cómo se siente al realizarla; 2. Tarea de conexión familiar, la comunicación familiar, promoviendo conversaciones significativas con sus hijos (ej. “¿cómo te fue hoy en la escuela?”). Y finalmente, 3. Tarea de reflexión, reflexionar sobre la separación desde una nueva perspectiva, identificando lo que ha ganado a partir de ella, especialmente en relación con su acercamiento a sus hijos.

CUARTA SESIÓN

Revisión de Avances y Estado Emocional

La cuarta sesión se inició con una recepción empática, retomando la alianza terapéutica y reforzando la continuidad del proceso. El consultante se mostró tranquilo y motivado a compartir avances, expresando una mejora en la relación con sus hijos, especialmente a través de su participación en actividades escolares.

Durante la sesión se trabajó en promover el reconocimiento de logros, destacar excepciones positivas y fomentar una narrativa más constructiva. El consultante expresó sentimientos de culpa y tristeza por la ruptura, pero también una creciente aceptación y responsabilidad compartida en el proceso: “ambos fallamos”. Se identificaron cambios significativos en su estilo de vida, como reducir tiempo con amistades para priorizar su rol paterno, y comenzar a valorar el tiempo en familia.

Intervenciones Terapéuticas

El trabajo terapéutico se centró en promover el reconocimiento de sus logros, destacar excepciones positivas y fomentar una narrativa más constructiva. Para ello se aplicaron técnicas como la construcción de excepciones, preguntas orientadas al cambio y la externalización del problema. Además, el reencuadre fue fundamental para ayudar al consultante a resignificar su experiencia de divorcio, fortaleciendo la visión de que la crisis ha sido un punto de inflexión para mejorar su vínculo familiar y redescubrirse a sí mismo. Al final de la sesión, el consultante manifestó sentirse más comprometido, tranquilo y consciente de los aprendizajes obtenidos, promoviendo así su autonomía emocional.

Tarea y Fomento del Autoconcepto

Como tarea para la próxima sesión, se le asignó al consultante una tarea orientada a la percepción de su valía personal. Se le solicitó que consultará a dos personas de su entorno sobre qué cualidades valoran en él. El objetivo es que, al obtener retroalimentación externa, pueda ampliar su autoconcepto y reconocer sus fortalezas a través de la perspectiva de otros significativos en su vida. Esta estrategia fomenta un sentido de agencia y autoeficacia, reforzando la idea de que sus capacidades son percibidas y valoradas por su entorno. Esta estrategia, ayuda a la persona a sentirse más en control de su vida (agencia, referida a capacidad del individuo para actuar de forma independiente y tomar sus propias decisiones) y más segura de su capacidad para lograr objetivos (autoeficacia). La tarea de planificar una salida con sus hijos, a pesar de las limitaciones, le da la oportunidad de ejercer control sobre una parte de su vida que antes sentía fuera de su alcance. Esto le ayuda a recuperar un sentido de poder y autonomía.

En resumen, la estrategia de signarle una tarea específica y manejable transforma el sentimiento de impotencia del consultante en un sentimiento de poder personal., preparándolo para enfrentar desafíos más grandes en su proceso de adaptación postdivorcio.

EVALUACIÓN CUALITATIVA PARCIAL DE PROGRESO

Progresos en el Ámbito Familiar Personal

Hasta la cuarta sesión, se observaron avances importantes; el consultante ha logrado establecer una relación más cercana y afectiva con sus hijos. Estos cambios no solo han mejorado la dinámica familiar, sino que también han contribuido a un reforzado sentido de propósito. Adicionalmente, ha consolidado redes de apoyo dentro de su familia, destacando a su hija mayor como un pilar fundamental en su cotidianidad. Estos avances evidencian una toma de control sobre aspectos prácticos de su vida, fortaleciendo su rol como padre. A nivel personal, ha incorporado actividad autocuidado. De igual manera, ha reducido conductas previamente disruptivas, como el consumo de alcohol y el tiempo excesivo dedicado a encuentros sociales, priorizando el bienestar de sus hijos y su propio equilibrio emocional.

Evolución Emocional y Narrativa

A nivel emocional, el consultante ha demostrado una mayor conciencia y aceptación del proceso de separación. Su narrativa, inicialmente centrada en la culpa, ha evolucionado hacia una visión más compartida y reflexiva del conflicto, lo que ha favorecido una narrativa funcional y orientada al crecimiento personal. Asimismo, ha

comenzado a reconocer los aprendizajes derivados de la experiencia y a verbalizar con mayor claridad sus logros y fortalezas internas.

Compromiso Terapéutico y Autonomía

El consultante ha mostrado un alto nivel de compromiso con el proceso terapéutico. Ha cumplido consistentemente con las tareas asignadas, se ha presentado con disposición a las sesiones y ha demostrado apertura para explorar nuevos enfoques para comprender su situación. Estos avances reflejan un fortalecimiento de su autonomía emocional y una consolidación de recursos personales que le permiten afrontar de manera más estable y proactiva sus desafíos actuales.

QUINTA SESIÓN

Durante la sesión, se exploraron las percepciones que consultante recibe de su entorno laboral y familiar, especialmente en torno a valoraciones y elogios. Mediante el uso de preguntas circulares, se facilitó la observación de cómo sus hijos, compañeros y familiares reconocen en él virtudes que a veces le resultan difíciles de identificar sin mediación externa. Este ejercicio le permitió mirarse a través de la perspectiva de otro, promoviendo un camino en su visión de sí mismo.

Reforzamiento de Fortalezas y Autoevaluación

Se empleó la externalización positiva para destacar cualidades como responsabilidad, generosidad, humildad, respeto, disciplina y perseverancia, estas virtudes, aunque parte de su narrativa cotidiana, no siempre eran reconocidas por él como fortalezas personales. En paralelo, se aplicó una escala de autoevaluación emocional para

que pudiera valorar subjetivamente su bienestar actual, esta herramienta permitió situar su estado emocional en un punto concreto y visualizar los posibles avances.

Construcción de un Futuro Fortalecido

En la sesión, se introdujo el concepto de autoestima y autoconocimiento, vinculándolo con la afectividad que el consultante encuentra en sus vínculos significativos, los cuales representan fuentes de apoyo emocional. Finalmente, a través de la construcción del milagro implícito, se le invitó a imaginar una versión de sí mismo fortalecida. Este ejercicio le permitió proyectarse como una persona valiosa, capaz de sostener cambios positivos en sus ámbitos personal y relacional.

SEXTA SESIÓN

Hacia la Autoconstrucción y Proyección

La sesión se enfocó en consolidar los avances del consultante a través de un enfoque multidimensional. Se aplicó un test exploratorio de inteligencia emocional para que el consultante conectara con sus capacidades de autoconciencia, gestión emocional y empatía, especialmente en su relación con los hijos y su manejo del estrés.

Los resultados del test de Inteligencia Emocional indican que el consultante obtuvo una puntuación general de 112, lo cual se interpreta como un nivel alto. En las dimensiones específicas, su puntuación en Atención Emocional fue de 32, correspondiente a un nivel adecuado. En contraste, en las dimensiones de Claridad Emocional y Reparación Emocional, alcanzó un puntaje de 40 en cada una, lo que se sitúa

en un nivel alto. Estos resultados sugieren que el consultante posee una fuerte capacidad para comprender y regular sus emociones.

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL			
DIMENSIONES	ITEMS	PRETEST	
		PUNTAJE	INTERPRETACION
ATENCIÓN EMOCIONAL	1-8	32	ADECUADO
CLARIDAD EMOCIONAL	9-16	40	ALTO
REPARACIÓN EMOCIONAL	17-24	40	ALTO
GENERAL	1- 24	112	ALTO

Posteriormente, el trabajo se centró en fortalecer su autoestima, reforzando la idea de que su afrontamiento consciente de la crisis es un logro significativo.

A través de elogios y validaciones, se destacó que está desarrollando resiliencia y capacidad de afrontamiento. Se abordó la proyección de futuro para trascender el dolor del divorcio. Mediante preguntas de consolidación y de futuro, se le estimuló a visualizar un nuevo proyecto de vida basado en recursos emocionales y su autoestima. La sesión utilizó diversas técnicas (preguntas de excepción, elogios, preguntas de escala, de relación y de futuro) para fomentar un sentido de agencia.

Se observaron cambios en la autoimagen, ya que el consultante comienza a transitar de verse como víctima del divorcio hacia una narrativa de resiliencia, donde se percibe como constructor activo de su nueva vida. Además, se evaluó un fortalecimiento de la autoestima al vincular sus habilidades emocionales con su propio valor, logra reconocerse como alguien capaz de enfrentar situaciones difíciles. En cuanto a la conexión emocional con los hijos, se identificaron señales de mejora en la relación con

ellos (p. ej., expresiones afectivas como llamarlo “papacito”), lo que refuerza su motivación. La sesión favoreció la construcción de un plan de acción a futuro, basado en decisiones y cambios concretos ya iniciados, lo que le otorga un mayor sentido de control personal y orientación hacia una perspectiva de solución.

SÉPTIMA SESIÓN

Consolidación y Autosuficiencia

La sesión se propuso un espacio reflexivo orientado a revisar los logros alcanzados y conectar las acciones realizadas con los resultados obtenidos, con el objetivo de reforzar la autosuficiencia y preparar la proyección hacia el futuro. Se inició con una revisión y reconocimiento de avances, desde el comienzo del proceso, utilizando preguntas de escala para que el consultante cuantificara su progreso y reconociera los factores que le han permitido mejorar.

Luego, se abordó la transición de la tarea a la solución, explorando qué estrategias resultaron más útiles para él. Se exploraron sus recursos internos, resaltando la paciencia y la capacidad de manejo emocional con su hija, lo que demuestra que los cambios se traducen en acciones cotidianas.

Se observó una mayor conciencia de progreso personal y reconocimiento de recursos internos; el consultante logró identificar logros concretos y cuantificar sus avances, lo que aporta claridad y confianza en su desarrollo. Además, se evidenció que ha incorporado habilidades emocionales (como paciencia y autocontrol) en su relación

con su hija, mostrando que sus cambios se traducen en acciones cotidianas. El reconocimiento de su propio esfuerzo, sumado a la validación terapéutica, favorece una autopercepción más positiva y sólida.

La sesión culminó con la visualización y consolidación del futuro, planteando escenarios en los que él, una vez terminada la terapia, el consultante se percibía con las herramientas necesarias para enfrentar retos y mantener el bienestar alcanzado. A través de preguntas de proyección, se estimuló la construcción de un sentido de continuidad y autosuficiencia, reforzando la idea de que el cambio ya está en sus manos. Como cierre, se propuso una tarea de consolidación: escribir una carta a sí mismo, resumiendo logros y herramientas adquiridas, con el propósito de internalizar y afianzar los aprendizajes obtenidos en el proceso.

OCTAVA SESIÓN

Cierre y Empoderamiento

La sesión de cierre estuvo orientada a reforzar el autorreconocimiento y la autonomía personal, promover la transición del problema hacia un futuro funcional y generar un cierre simbólico y empoderado.

Se inició con una reflexión sobre logros y proyección al futuro, invitando al consultante a reconocer los avances alcanzados durante el proceso. Aunque verbalizó frases como “ahora yo estoy bien” o “he aprendido muchas cosas”, sus respuestas fueron breves y con escaso énfasis emocional, lo que refleja un reconocimiento parcial de sus progresos. La activación de un sueño personal, representada en el proyecto de un

“negocio de ropa”, fue utilizada como recurso terapéutico para vincular autonomía, autoestima e independencia. Al planificar este proyecto (redactarlo como plan), se generó un puente hacia la construcción de un futuro posible y funcional. En la identificación y activación de recursos propios, se destacó la presencia de una autoeficacia emergente: al afirmar que actúa “por mis hijos y por mí mismo”, evidenció un sentido de responsabilidad y motivación interna. En este punto, la relación con sus hijos se consolidó como motor de cambio, funcionando como un ancla terapéutica que sostiene su sentido de propósito.

Posteriormente, se trabajó en la creación de un plan de acción concreto, a partir de la activación de un sueño personal: emprender un negocio de ropa. La propuesta de redactar este proyecto lo convirtió en un objetivo tangible, lo que no solo abre la posibilidad de independencia económica, sino que simboliza su deseo de autonomía emocional y de fortalecimiento personal.

Durante la sesión también se introdujeron metáforas y frases empoderadoras. El “fantasma” representó la dificultad de dejar atrás pensamientos limitantes, mientras que la frase “Deseo abre caminos” sirvió como recordatorio del poder de la motivación interna para generar cambios reales.

Finalmente, en el espacio de cierre y despedida, se intentó consolidar la narrativa de logros y reforzar la autoestima. En esta última sesión se observaron avances importantes: el consultante mostró un reconocimiento progresivo de logros, aunque aún parcial, logrando integrar los cambios en su narrativa personal; expresó una autoeficacia en construcción, evidenciada en frases como “ser capaz de hacer lo que me pido”, junto

con una motivación anclada en los vínculos con sus hijos, quienes continúan siendo su principal motor de cambio. Además, la proyección hacia la autonomía se manifestó en el proyecto de un negocio propio como símbolo de independencia, mientras que el uso de metáforas y frases empoderadoras reforzó la resiliencia y la posibilidad de transformación.

EVALUACIÓN CUALITATIVA FINAL DEL PROGRESO

El consultante ha logrado reconocer con mayor claridad sus cualidades personales como la responsabilidad, generosidad y perseverancia, aunque todavía con cierta dificultad para interiorizar plenamente sus logros. A través de técnicas de externalización positiva, escalas y preguntas de excepción, pudo identificar acciones concretas que mejoraron su autoconfianza, como el manejo más paciente y afectivo en su relación con los hijos. Esto le permitió conectar sus esfuerzos con resultados tangibles, reforzando su sentido de autoeficacia emergente.

Un aspecto central en esta segunda etapa ha sido la proyección hacia el futuro, donde emergieron sueños y planes concretos, utilizados terapéuticamente como símbolos de independencia y autonomía. Estos objetivos le permitieron visualizar un futuro posible, vincular motivaciones internas con el cuidado propio y de sus hijos, y construir un plan de acción orientado al crecimiento personal. Asimismo, el uso de metáforas y frases empoderadoras aportó un lenguaje creativo y positivo que refuerza su resiliencia.

Finalmente, se observa un tránsito progresivo desde una narrativa centrada en el problema hacia una narrativa de soluciones y posibilidades. Aunque aún persisten matices

de fragilidad ligados a patrones de baja autoestima y al temor de no lograr plena independencia, el consultante ha desarrollado herramientas prácticas, ha fortalecido sus vínculos afectivos y ha incrementado su motivación interna. Todo esto configura un proceso de avance sostenido en la construcción de autonomía, resiliencia y sentido de propósito, con logros concretos en lo personal, familiar y proyectivo.

Se consideraron diversos logros terapéuticos cumplidos, tales como:

- Fortalecimiento del Vínculo Familiar: Mayor participación en actividades escolares, creación de rutinas de convivencia y relación más cercana y afectiva.
- Consolidación de redes de apoyo familiar: Reconoce a su hija mayor como pilar emocional y búsqueda activa de soporte en el entorno familiar.
- Mejoras en el estilo de vida: Ha incorporado actividad física regular, reducción de conductas que interfieren con el bienestar (como el exceso de salidas sociales), y mayor autocuidado.
- Cambio en la narrativa del divorcio: Ha transitado de una narrativa en la culpa a una visión más reflexiva y compartida del divorcio, con mayor aceptación de la situación y aprendizajes personales.
- Reconocimiento progresivo de cualidades personales: Identificación de virtudes como responsabilidad, generosidad, perseverancia y disciplina, aunque aún con dificultad para aceptarlas plenamente.
- Incremento en la autoestima y autoeficacia: Ha expresado una mayor confianza en sus capacidades, evidenciada en logros cotidianos como la paciencia y mejor manejo emocional en la relación con los hijos.

- Mayor orientación a soluciones: Ha desplazado del foco del problema hacia la identificación de avances y recursos internos que le permiten afrontar los retos de manera más constructiva.
- Activación de proyectos personales: El surgimiento del sueño de un negocio propio como símbolo de independencia, autonomía y planificación de futuro.
- Uso de recursos emocionales: Ha incorporado metáforas y frases empoderadoras (“Deseo abre caminos”) como herramientas internas de resiliencia y motivación.
- Compromiso y continuidad: Alta constancia en la asistencia y en el cumplimiento de tareas terapéuticas, mostrando disposición y apertura a explorar nuevas perspectivas.

El consultante ha desarrollado herramientas prácticas, fortalecido sus vínculos afectivos y ha incrementado su motivación interna. Todo esto configura un proceso de avance sostenido en la construcción de su autonomía, resiliencia y sentido de propósito.

En base a los logros obtenidos, se elabora el siguiente plan de seguimiento

PLAN DE SEGUIMIENTO TERAPÉUTICO CASO KAIROS

Resumen

Este documento presenta un plan de seguimiento para el consultante que ha completado un proceso de Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) tras un proceso de divorcio. La intervención inicial resultó altamente efectiva, permitiendo al consultante transitar de una narrativa de culpa a una de resiliencia y autoeficacia. Logró fortalecer sus vínculos familiares, incorporar hábitos saludables y proyectar metas personales. El objetivo principal de este plan de seguimiento es consolidar los avances, fortalecer su

autonomía personal y asegurar la sostenibilidad de los cambios positivos, con miras a un cierre definitivo y empoderador del proceso terapéutico. Se delinean estrategias específicas de intervención y se proponen herramientas para el mantenimiento de los logros a largo plazo.

1. Introducción y Fundamentos del Plan

El proceso terapéutico inicial, desarrollado a lo largo de ocho sesiones, ha permitido al consultante superar de forma funcional el malestar emocional asociado a su divorcio. Los resultados clínicos evidencian un fortalecimiento de su rol familiar, un aumento de la autoeficacia y la activación de proyectos personales. Si bien los logros son significativos, se ha identificado una sutil dificultad para interiorizar plenamente el progreso y una ligera fragilidad ligada al temor de no lograr una independencia total.

La TBCS postula que, una vez que el cliente logra una orientación hacia las soluciones, el trabajo se centra en mantener y amplificar esos cambios. Este plan de seguimiento se fundamenta en los principios de la TBCS de co-construcción, orientación al futuro y refuerzo de las excepciones. No busca abordar nuevos problemas, sino consolidar la narrativa de éxito del consultante, preparándolo para el cese de las sesiones y la asunción total de su autonomía. El terapeuta pasa de ser un facilitador activo a un validador y un recurso de apoyo.

2. Objetivos del Seguimiento

El seguimiento se estructura en torno a los siguientes objetivos, diseñados para ser abordados en un formato de periodicidad reducida (p. ej., de 1 a 3 sesiones adicionales, a convenir):

- 2.1. Consolidación de Logros:** Reforzar el reconocimiento pleno de los avances alcanzados, ayudando al consultante a integrar la narrativa de

resiliencia en su identidad personal.

- 2.2. Fortalecimiento de la Autoeficacia: Aumentar la confianza en su capacidad para afrontar futuros desafíos de manera autónoma, sin el soporte terapéutico.
- 2.3. Mantenimiento de Cambios Positivos: Promover la implementación de estrategias para sostener los nuevos hábitos y vínculos saludables.
- 2.4. Proyección y Autonomía: Acompañar la transición del consultante hacia una etapa de plena autonomía personal y relacional, con foco en sus proyectos futuros.

3. Estrategias de Intervención

Las intervenciones se diseñarán de forma específica para abordar las áreas de mejora y los desafíos residuales. El énfasis se mantendrá en lo que ya funciona y en cómo el consultante puede seguir construyendo sobre esos cimientos.

3.1. Revisión y Refuerzo de la Narrativa de Logros

Se iniciará cada sesión con una revisión exhaustiva de las tareas asignadas y los avances auto-percibidos. Se utilizarán las siguientes herramientas para facilitar esta revisión:

Preguntas de escala: Se invitará al consultante a autoevaluar su bienestar general y en áreas específicas (ej. relación con los hijos, autoconfianza) en una escala del 0 al 10. Las preguntas se centrarán en los factores que han contribuido al aumento del puntaje, lo que le permitirá identificar y verbalizar sus propias estrategias de éxito.

Preguntas de excepción: Se le pedirá que describa los momentos en la semana en que el malestar no estuvo presente o fue menos intenso. Se explorarán los detalles de

estos "momentos de excepción" para que el consultante reconozca las acciones y decisiones que lo llevaron a sentir mayor bienestar.

Elogios estratégicos: El terapeuta validará explícitamente los logros, conectando las acciones del consultante con sus cualidades personales. Por ejemplo: "Me dices que has logrado organizar el tiempo para cocinar para tus hijos, eso demuestra una gran responsabilidad y una capacidad de priorizar el bienestar de tu familia".

3.2. Consolidación de la Autoeficacia a través de la Acción

El plan de acción se centrará en la activación de los proyectos futuros del consultante, especialmente la idea del negocio de ropa, que simboliza su autonomía.

Desglose del proyecto: Se le guiará para que divida el objetivo en pasos pequeños, concretos y alcanzables (p. ej., "investigar proveedores", "crear un borrador de plan de negocios"). Esto convertirá un objetivo abstracto en acciones tangibles que refuerzan su sentido de agencia.

Preguntas circulares: Se utilizarán para explorar las percepciones de sus redes de apoyo (hijos, hermano) sobre sus avances y su proyecto de negocio. Esto no sólo le proporcionará retroalimentación externa, sino que también le permitirá reconocer el valor de sus esfuerzos a través de la mirada de los demás.

4. Preparación para el Cierre y Proyecciones Futuras

El cierre del proceso se manejará de forma simbólica y empoderadora, dejando claro que el consultante está preparado para sostener sus avances de forma independiente.

4.1. Evaluación del Progreso Integral

Se realizará una sesión final de balance en la que se revisarán todos los logros del proceso, desde la primera sesión hasta la última. Se le preguntará al consultante qué aprendizajes considera más valiosos y cómo aplicaría las herramientas adquiridas en el futuro. Se revisará la carta que se le asignó como tarea en una sesión anterior, para que él mismo pueda ver la evidencia de su progreso.

4.2. Plan de Mantenimiento y Autocuidado

El consultante elaborará, con la guía del terapeuta, un plan de acción personal para mantener su bienestar. Este plan incluirá la continuación de hábitos saludables (ej. actividad física), la activación de sus redes de apoyo en momentos de necesidad y la práctica de la autorreflexión para monitorear su estado emocional

4.3. Cierre

La última sesión se enfocará en el "adiós". Se reforzará la idea de que ha adquirido las herramientas necesarias para ser su propio terapeuta. Se establecerá un canal de contacto en caso de una necesidad puntual, pero se subrayará que la terapia formal ha concluido exitosamente. El cierre buscará ser una celebración de su fortaleza y resiliencia.

4.2. Discusión de resultados y fundamentación

RESULTADOS

Gestión Emocional y Cambio Narrativo

Disminución del malestar asociado a los recuerdos de la exesposa, el consultante logró un mayor nivel de aceptación del proceso de separación, transitando de una

narrativa centrada en la culpa hacia una visión más reflexiva y compartida del conflicto. Aunque los recuerdos permanecen, estos generan menor impacto emocional y han sido resignificados como aprendizajes personales.

Aumento de la Autoeficacia

Mejora en la confianza para afrontar desafíos postdivorcio, reflejado en un mayor sentido de autoeficacia, evidenciándose en la capacidad de tomar decisiones por sí mismo y en la disposición para proyectar metas concretas (p. ej., idea de negocio propio). Frases como “ser capaz de hacer lo que me pido” reflejan el inicio de una narrativa más empoderada.

Fortalecimiento de Vínculos Familiares

Refuerzo de vínculos familiares, el consultante fortaleció la relación con sus hijos mediante mayor presencia en actividades escolares y rutinas de convivencia, lo que incrementó la cercanía afectiva y consolidó un rol paterno más activo. Adicionalmente, logró establecer y fortalecer una red de soporte emocional con sus hermanos y su hija mayor.

Incorporación de Hábitos Saludables

El consultante incorporó actividad física regular, lo que ha impactado positivamente en su energía y sentido de autocuidado, constituyéndose en un recurso estabilizador y preventivo frente al malestar emocional.

DISCUSIÓN

En este estudio de caso se observó que la PBCS favoreció el reconocimiento de cualidades personales, el fortalecimiento de vínculos familiares y la construcción de metas orientadas al futuro. Estos resultados coinciden con lo reportado por De la Cruz (2024), quien encontró que la PBCS permite el desarrollo de una nueva percepción de la realidad, promovió el uso de estilos saludables de comunicación entre familia, fortaleciendo los lazos familiares. Al igual que en la investigación mencionada, se evidenció que, aunque los cambios fueron significativos en pocas sesiones, resulta necesario plantear estrategias de seguimiento que consoliden los avances y fortalezcan la autonomía a largo plazo.

Los resultados obtenidos en este estudio de caso se alinean con la evidencia presentada en la revisión sistemática sobre la efectividad de la PBCS (Pastor, 2023); los estudios incluidos evidenciaban que la PBCS promueve el reconocimiento de recursos, la resiliencia y la proyección positiva hacia el futuro. Además, se encontró que factores relacionales funcionan como motivadores de cambio, coincidiendo con lo observado en el presente caso. De manera similar, la iniciativa de emprender proyectos personales se presenta como símbolo de independencia, y refleja lo descrito en otras investigaciones, donde la construcción de objetivos y planes de acción constituye un elemento principal en la consolidación de la autonomía y la proyección hacia el futuro.

Los hallazgos de este estudio de caso se alinean con investigaciones que han aplicado la PBCS en combinación con la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), como en el estudio realizado en Lima Metropolitana de por Ordaz y Bennett (2019), en donde se evidenciaron mejoras significativas en la autoestima y la asertividad. En dicho trabajo, la

integración de técnicas cognitivas con estrategias centradas en soluciones favoreció la construcción de cambios clínicamente relevantes en un tiempo breve. Aunque en el presente caso se utilizó la PBCS como enfoque principal sin la incorporación de técnicas de TCC, los resultados de mejora en el presente caso sugieren que la PBCS aplicada de manera independiente representa una intervención eficaz para favorecer procesos de adaptación y crecimiento personal sin la necesidad de otros modelos complementarios; y adicionalmente, se confirma su compatibilidad con otros modelos de intervenciones como la TCC, lo que lo posiciona como una herramienta versátil y potente en el ámbito clínico.

4.3. Conclusiones y aportes del estudio de caso

A lo largo del proceso terapéutico se evidenció una mejoría significativa en diversas áreas de la vida del consultante, consolidando tanto su rol familiar como su autonomía personal y su bienestar emocional.

El presente estudio de caso evidencia que la psicoterapia breve centrada en soluciones (PBCS) resultó efectiva para favorecer cambios valiosos en un consultante en proceso de divorcio, con impacto directo en su autoestima, su rol familiar y su proyección de futuro. A lo largo de las sesiones, se observó un tránsito progresivo desde una narrativa centrada en el problema hacia una narrativa orientada a los recursos y soluciones, fortaleciendo así su sentido de agencia y autoeficacia.

El proceso terapéutico permitió que el consultante realizara una transición progresiva hacia una vida más satisfactoria y funcional tras el divorcio, cumpliendo en

gran medida los objetivos planteados. Si bien persiste cierta dificultad para interiorizar plenamente sus logros y consolidar una narrativa de éxito personal, los avances obtenidos reflejan un fortalecimiento de la autoestima, la autoeficacia y la resiliencia.

Los cambios más relevantes se dieron en el ámbito familiar y relacional, donde los vínculos con sus hijos y hermanos se consolidaron como principales motores de motivación y fuentes de apoyo. En lo personal, se evidenció un aumento de la autoconfianza, acompañado de la incorporación de hábitos de vida más saludables y de la capacidad para resignificar experiencias dolorosas en aprendizajes. Finalmente, la activación de proyectos futuros refuerza la construcción de una identidad más autónoma y proyectada hacia el crecimiento.

Desde una perspectiva metodológica, el caso muestra cómo la PBCS, mediante técnicas breves, específicas y orientadas al cambio, puede generar mejoras significativas en un periodo relativamente corto. La intervención favoreció un proceso de resiliencia, autonomía y reconstrucción personal, dejando al consultante con herramientas prácticas para sostener sus avances fuera del espacio terapéutico.

En conjunto, los resultados de este estudio de caso permiten concluir que la disolución conyugal no solamente representa un evento de reorganización familiar y social, sino que también constituye un determinante clínico de la salud mental. En el contexto peruano, la evidencia muestra que las personas viudas, separadas o divorciadas presentan más del doble de probabilidad de desarrollar un trastorno mental en comparación con quienes mantienen una relación conyugal estable (Villarreal-Zegarra et al., 2014), y que en determinados grupos, como los trabajadores hospitalarios, esta probabilidad puede llegar a triplicarse (Collantes-Schmidt et al., 2024).

Tales hallazgos destacan la necesidad de intervenciones psicológicas oportunas y focalizadas para prevenir el deterioro emocional y social asociado al divorcio. En cuanto a los aportes para la psicología como profesión, este estudio de caso reafirma la utilidad de enfoques como la PBCS que permiten acompañar eficazmente a personas en crisis vitales, ofreciendo herramientas concretas para la adaptación y la resiliencia, y fortaleciendo la práctica clínica con un marco basado en evidencia contextualizada. En Perú, la evidencia estadística demuestra que los psicólogos desempeñan un papel fundamental en la detección temprana de riesgos, acompañamiento emocional, e intervenciones efectivas para aliviar el malestar y aumentar la resiliencia en situaciones como el caso presentado.

En cuanto al aporte a la sociedad peruana, se puede concluir que la evidencia respalda la necesidad de diseñar programas comunitarios y políticas públicas que brinden apoyo psicológico accesible a personas en procesos de separación y a sus familias, previniendo complicaciones emocionales y sociales. A nivel social, esta iniciativa puede manifestarse en un mayor bienestar familiar, en la reducción de conflictos parentales, además de una mejor adaptación infantil; la implementación de estos programas impactaría positivamente en la prevención de problemas emocionales y sociales, contribuyendo a una sociedad más saludable y resiliente.

4.4. Recomendaciones del estudio de caso

- En el plano metodológico, se recomienda profundizar en la aplicación sistemática de las técnicas propias de la PBCS. Estrategias como las preguntas de excepción,

las escalas de autoevaluación y las proyecciones de futuro demostraron ser útiles para favorecer la autoeficacia y estimular la construcción de soluciones en plazos breves.

- Desde la práctica clínica, se recomienda consolidar los avances alcanzados mediante estrategias de autorreflexión estructurada, como la escritura terapéutica y el registro de logros, con el fin de fortalecer el autorreconocimiento y evitar la minimización de progresos; mantener y profundizar los vínculos familiares, especialmente con los hijos, como motor de cambio y recurso protector; sostener los hábitos de vida saludables adquiridos, integrando actividad física y manejo equilibrado de las actividades sociales; fomentar el equilibrio entre responsabilidades familiares y cuidado personal para prevenir la sobrecarga emocional; y considerar sesiones de seguimiento terapéutico espaciadas en el tiempo, que permitan revisar avances, afrontar posibles dificultades emergentes y consolidar la autonomía alcanzada durante el proceso.
- En el ámbito investigativo, este caso resalta la necesidad de seguir explorando la eficacia de la PBSC en contextos de crisis vital, como los procesos de divorcio. Sería valioso desarrollar estudios con diseños longitudinales que permitan evaluar la permanencia de los cambios alcanzados en el tiempo, así como identificar los factores familiares, sociales y laborales que influyen en la consolidación de dichos logros.
- Finalmente, este estudio aporta evidencia sobre la pertinencia de la PBCS como una herramienta de intervención breve, focalizada y orientada a soluciones, capaz de generar cambios clínicamente significativos en períodos reducidos. Al mismo tiempo, resalta la importancia de considerar los factores motivacionales y vinculares como motores de resiliencia y de continuidad del cambio, ya que en

este caso los lazos familiares desempeñan un papel fundamental en la evolución positiva del consultante.

- Elaboración de un plan de seguimiento tras un proceso de divorcio, fundamentado en los principios de la TBCS de co-construcción, orientación al futuro y refuerzo de las excepciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Aponte Daza, C. (2021). Eficacia de la Terapia Breve Centrada en Soluciones en un caso de duelo patológico. Tesis de Grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Ballesteros, D. y Gómez, A. (2023). Terapia breve y ruptura amorosa. *Revista Alternativas en Psicología*, 49(1), 162-174.
- Bartoli, S. y De La Cruz, R. (2023). Epistemología, historia y fundamentos de la terapia breve estratégica: El modelo de Giorgio Nardone. *Revista Papeles del Psicólogo*, 44(1), 36-44.
- Beyebach, M. (2020). *Terapia breve centrada en soluciones*. Primera Edición. Barcelona, España.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Carreño, A. y Gómez, E. (2025). Efectividad de la intervención desde el enfoque de la terapia breve centrada en soluciones en la violencia intrafamiliar y de pareja (Tesis de Segunda Especialidad). Universidad Católica de Trujillo.
- Cevallos, V., Heras, D. y Polo, M. (2022). Terapia breve centrada en soluciones y terapia de aceptación y compromiso para la depresión. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 7(1), 516-681.
- Collantes-Schmidt, J. R., Cárdenas, M. M., Guevara, A. M., & Rojas, R. (2024). Frecuencia y factores asociados a problemas de salud mental en trabajadores de un hospital público de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 24(1), 93–103. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v24i1.6178>
- Coria, J. (2023). Tratamiento de la ansiedad desde el modelo de la terapia breve centrada en las soluciones. Universidad Europea de Valencia.

- Cornejo, O. (2021). Terapia breve centrada en soluciones en un caso de trastorno de estrés post traumático. *Revista Ajayu*, 19(1).
- Crespo, V. (2021). El proceso de divorcio (Tesis de Licenciatura). Universidad de Valladolid.
- Cuellar Ballesteros, D., & Gómez Ávila, A. (2022). *Terapia breve y ruptura amorosa (estudio de caso)*. Scribd.
- De La Cruz, A. (2024). Psicoterapia breve centrada en soluciones en el abordaje de dificultades de la comunicación paterno filial (Tesis de Segunda Especialidad). Universidad Nacional Federico Villarreal.
- De La Fuente, I., Alonso, Y. y Vique, R. (2019). Terapia breve centrada en soluciones: Un modelo teórico relacional. *Revista de Psicoterapia*, 30(113), 259-273.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.
- Fernández, J. y Gómez, M. (2022). Resiliencia y duelo ante la pérdida de un ser querido: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2), 129-139.
- Fuentes, E. (2015). Inteligencia emocional: una revisión teórica sobre el concepto, orígenes y líneas de investigación. Universidad de La Laguna.
- García, B. (2023). Estudio de caso en aplicación de terapia breve centrada en soluciones para la gestión de las emociones en el proceso de duelo (Tesis de Maestría). Universidad Estatal de Milagro.
- García, Y. (2021). Estudio sobre la eficacia de las técnicas de mediación: normalización, reencuadre y connotación positiva, en el cambio de percepción sobre la persona con la que se mantenía el conflicto (Tesis de Maestría). Universidad de La Laguna
- Garibay, C. (2023). Integración de terapia breve centrada en soluciones y cognitivo

conductual para un caso de falta de comunicación asertiva. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 26(1).

Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266–283. <https://doi.org/10.1177/1049731512470859>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Grosso, E. (2020). *Modelos y estrategias de intervención en terapia sistémica individual*. Universidad de la República.

Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W. W. Norton & Company.

Instituto de Terapia Centrada en Soluciones. (s.f.). *Investigación en la terapia centrada en soluciones*. Consultado el 15 de agosto del 2025. <https://centradaensoluciones.net/research-in-solution-focused-therapy/León>, D. (2024). La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica. *Revista Aula Virtual*, 5(12), 195-211.

Marcano, A. (2023). Terapia familiar centrada en soluciones aplicado a un caso de violencia en la pareja. *Revista de Ciencias y Orientación Familiar*, 61, 169-186.

Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books.

Mercado, P., Quintero, A. y González, M. (2022). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para el manejo del estrés por desempleo durante la pandemia por COVID-19. *Revista Psicología y Salud*, 37-46.

Novoa, N. (2022). *Propuesta de técnica del enfoque centrado en soluciones para mejorar el clima social.familiar en estudiantes de una institución educativa privada (Tesis de Licenciatura)*. Universidad Privada del Norte.

Ordaz Leal, K. M., & Bennett Vidales, M. (2019). *Integración de la terapia*

cognitivo conductual y terapia centrada en soluciones en un taller para el aumento de la autoestima y asertividad. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 22(2).

Pallasco, K. (2023). Técnicas de terapia breve centrada en soluciones para mejorar los niveles de resiliencia en mujeres víctimas de violencia de género (tesis de Maestría). Universidad Técnica de Ambato.

Pastor Ruiz de la Fuente, J. F. (2023). *Efectividad de la terapia breve centrada en soluciones en contextos clínicos: una revisión sistemática* (Trabajo de fin de máster, Universidad de La Laguna). Repositorio Institucional Universidad de La Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/32453>

Perales, C. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima: Nunca es tarde para aceptarse. Revista Dilemas Contemporáneos: educación, política y valores, 8(4).

Pérez, F., Ruíz, R. y Morales, L. (2021). Coparentalidad en construcción: Cómo se coordinan las parejas con la llegada del primer hijo o hija. Psykhe, 30(2).

Quinto, Y. (2025). La coparentalidad como una nueva forma de tener hijos y la vulneración a ser co-padres en Huancavelica al año 2022 (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Huancavelica.

Ramírez, L. (2023). Intervención sistémica basada en la terapia breve centrada en soluciones (PBCS) para el empoderamiento de la mujer obrera de un fundo de la ciudad de Ica (Tesis de Segunda Especialidad). Universidad Nacional Federico Villarreal.

Rivas, J. (2024). *Coparentalidad Reforzada: Aplicación de Terapia Breve Centrada en Soluciones para Padres Separados* [Trabajo final, Especialidad en Intervenciones en Crisis y Traumas]. Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE). Recuperado de: <https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/2287>

Sernaque, P. (2018). *Diseño de un programa de intervención grupal para solucionar conflictos conyugales basado en el Modelo de la Terapia Breve Centrada en*

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/7941/1/TM_SernaqueLopezPatricia.pdf

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1995). Emotional intelligence: A preliminary model. En J. D. Mayer & P. Salovey (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 5–29). Basic Books.

Tito, A. (2021). Divorcio: Causal de Separación de Hecho y el Impacto al cónyuge desprotegido según ordenamiento jurídico, Juzgado de Familia - Lima, 2018 (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Los Andes.

Villarreal-Zegarra, D., Bernabé-Ortiz, A., Meléndez, R., Tomateo-Torvisco, D., & Gilman, R. H. (2014). Prevalencia anual de trastornos y uso de servicios de salud mental en el Perú: Resultados del Estudio Mundial de Salud Mental, 2005. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 31(1), 30–38. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2014.311.27>

Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.

Zhang, A. (2021). *Solution-focused brief therapy for depression among adolescents and young adults diagnosed with cancer: An open pilot trial*. *Research on Social Work Practice*, 32(4).

Zunino, D. (2023). *Pérdida y duelo: Un acercamiento integral*. *Revista Clínica Psicológica*. Universidad Diego Portales (UDP). Santiago de Chile.

ANEXOS

ANEXO 1. ANAMNESIS

I. DATOS DE FILIACIÓN

Apellidos y Nombres: KAIROS

Edad: 53 - 03/09

Estado Civil: Divorciado, el 7/05 presentaron los papeles

Nº de hijos: 3 hijos (muj 23, hom 16, muj 10)

Lugar en la familia: antepenúltimo hermano de 10. 1 hermano falleció.

Grado de instrucción: Policía

Domicilio: Pachacamac (casa de sus padres, heredado)

Lugar de Procedencia; Pachacamac

Nivel socioeconómico: Medio

Fecha de evaluación: 06/05/2025

Examinador: Psi. Cristina Lisette P. Bueno Araujo.

II. MOTIVO DE CONSULTA

Superación del proceso de divorcio, el cual siente que es “en parte” su culpa, por llegar mareado a la casa, denuncia de violencia psicológica, distanciamiento, ocuparse “de otras cosas”. El proceso de divorcio ha durado casi 2 años. Menciona tener falta de confianza para adaptarse a vivir sin su ex esposa después de 30 años de casados. Él vive con sus 2 hijos menores de edad, y percibe la necesidad de mejorar su cercanía hacia ellos así como poder ofrecerles mayor soporte emocional.

No se identificaron conductas o situaciones de riesgo.

III. PROBLEMA ACTUAL

Exploración de los signos y síntomas (expresados por el sujeto)

- En qué consiste: Expresa sentir melancolía y nostalgia por recuerdos frecuentes de su ex esposa, lo cual afecta su estado de ánimo momentáneamente. Menciona: “solo quiero olvidarla” y que superar el término de esta relación fue su mayor motivación para recibir atención psicológica. Está muy preocupado por cómo le afecta el divorcio a los niños, poniendo su preocupación en un puntaje de 9/10. Observa de parte de su hija menor (10 años): “papá yo soy pequeñita yo necesito a mi mamá” (hija). Menciona que su hijo (16 años) es independiente, siente que quiere “hacerse el fuerte”. Tiene una hija de 23 años que no vive con él, pero lo visita, y menciona también querer mejorar su relación con ella.

Sobre el hecho de tener la patria potestad de sus hijos: “Su mamá no quiso tenerlos (por querer estar con su pareja)”. Expresa descontento cuando tiene que llevar a sus hijos a quedarse o visitar a su madre debido a que “no quisiera que mis hijos estén con ella y con su pareja”, sin embargo, acepta que es importante que sus hijos mantengan una buena relación con su madre.

En cuanto a la adaptación de ser el principal responsable del cuidado de la casa menciona que “Siempre a ella le he apoyado pero aún es difícil acostumbrarse”, debido en parte a los recuerdos que tiene sobre ella, sin embargo percibe que “poco a poco me adapto”.

- Desde cuándo (tiempo de aparición)

Tuvo 2 años de separación, y menciona que hace unos 4 meses comenzó a adaptarse.

- Cómo se le está presentando, ante qué circunstancias y con qué frecuencia:

Sentimientos de melancolía y nostalgia provocados por recuerdos, varias veces al día. Siente que tiene poco tiempo para realizar actividades con sus hijos o conversar mucho con ellos, lo cual le preocupa constantemente.

- Cómo le afecta al paciente, a la familia, cómo se siente: Se siente más preocupado por su hija menor, que ha expresado extrañar a su mamá y ha tenido cambios en su estado de ánimo. Su preocupación por su hijo parte de la falta de comunicación sobre posibles problemas o sentimientos negativos. Por parte de su hija mayor, siente que hay más distancia emocional. Menciona que su falta de adaptación podría estar afectando la relación que tiene con sus hijos, aunque no logra identificar cómo esto se manifiesta.

- Qué hace para resolverlo: Menciona: “He cambiado, ya no soy la persona que se quedaba mareado y salía a jugar, ahora juego con mis hijos. Mi hijo dice que he cambiado”. Sobre lo que ha logrado gracias a sus cambios de estilo de vida, menciona; “Me siento más tranquilo.”

En satisfacción con su estilo de vida, le da un puntaje de 7/10 y menciona estar “a medio camino”. Para él, para obtener un 8/10 debería ir más veces con sus hijos para divertirse. Identifica que para ello le hace falta tiempo, (trabaja lunes a sábado), decisión, y planificación de otras responsabilidades.

- ¿Has asistido antes a un psicólogo?

Por trabajo, en la unidad de geolocalización (examen psicológico)

Proceso de divorcio, por denuncia de maltrato psicológico por parte de su esposa.

Ahora, en la dirinci desde el 30 de abril.

- ¿Qué fue lo que consideras te gusto de ir?

Orientación en la activación de la relación de sus hijos, y aceptación del cambio.

- ¿Hubo algo que no te haya gustado?

No, le agrado que le diga las cosas como son.

- ¿Me dices que tu problema te afecta en estas áreas de tu vida?

REFIERE: Sigue el recuerdo de ella, me hace falta en la casa, siente la ausencia

En el trabajo, casa, vida social.

¿Por dónde te gustaría iniciar un camino de mejoras?

REFIERE: “no quisiera recordar”

HÁBITOS E INTERESES.

- ¿Qué es lo que hace en los momentos libres?

Antes hacía deporte (fútbol), ahora no tanto. Menciona tener poco tiempo libre. Conversa con sus hijos, los acompaña, juega con su hija menor.

- ¿Tiene amigos?

Tiene un amigo cercano en el trabajo, sus otros compañeros no saben mucho sobre él pero lo respetan y eso le agrada.

- ¿Es una persona religiosa?

Creyente

• Consumo de licor: no suele tomar licor, tiene como propósito dejar el consumo frecuente.

ACTITUD FRENTE AL PROBLEMA ACTUAL

- ¿A qué cree que se deba ello?

Proceso de divorcio (y sus causas).

- ¿Cómo cree que lo podría enfrentar? Menciona: “cambiando”, “siendo mejor”, “siendo optimista”

ANEXO 2: REGISTROS DE ATENCIÓN

REGISTRO DE ATENCIÓN

Hoja de registro de sesión

Fecha de la Sesión: 6/05/2025

Sesión N°: 1

¿Quién asistió a terapia?

Consultante: Caso Kairos.

Terapeuta: Psi. Cristina Lisette P. Bueno Araujo

Nombre del terapeuta: Psi. Cristina Lisette P. Bueno Araujo

Objetivos de la sesión.

Recibir amablemente

Presentación mutua

Fase social

Identificación del tipo de consultante

Explicación del modelo de Terapia Breve Centrada en Soluciones

Explicación del proceso de trabajo grupal terapéutico

Indagación de Antecedentes Terapéuticos

Evaluación inicial por entrevista

Principales temas tratados en la sesión:

Motivo de consulta

Objetivos de terapia

Contexto

Proyecto de trabajo en terapia (explicación)

Observaciones e Hipótesis de Sesión

El consultante ingresa a consulta con un motivo fijo que repite constantemente; querer “superar” su proceso de divorcio. Este objetivo también fue mencionado brevemente durante el primer contacto por mensajes de WhatsApp para la presentación y agendar la cita una semana antes. Con la excepción de sus respuestas objetivas en la entrevista inicial, se necesitó de varias preguntas dirigidas a la reflexión sobre su contexto para que identifique otros aspectos importantes en su vida no relacionados con el motivo principal de consulta, aunque muchos de ellos llevaban a la mención del divorcio nuevamente (Ej: Uno de sus objetivos es continuar con sus cambios positivos en su

estilo de vida, principalmente el limitar su consumo de alcohol. Esto lo llevó a mencionar nuevamente que el “llegar a casa borracho” frecuentemente fue uno de los motivos para el divorcio).

Se hipotetiza que es un consultante comprador.

Se hipotetiza que la persistencia en su necesidad de “superar” el divorcio estuvo muy marcada en esta sesión (con verbalizaciones constantes de querer superarlo “ya” o “de una vez” o “dejar de recordarla”) se debe, al menos en parte, a que la finalización del divorcio (entrega de documentos) se daría el día siguiente a la consulta, lo cual puede haber producido sentimientos de urgencia o intensificar su malestar. Sin embargo, el consultante refiere que se ha sentido tranquilo toda la semana, incluido el día de la consulta, y estará tranquilo el día siguiente porque el proceso de divorcio desde su separación ha durado 2 años y ya lo ha aceptado. Esta narración contrasta con sus menciones de sentirse frecuentemente melancólico y con nostalgia por recuerdos constantes de su ex esposa, sentirse muy preocupado por cómo el divorcio afecta a sus hijos.

Técnicas utilizadas y por qué las utilizó:

- 1. Entrevista:** Se utilizó una entrevista evaluativa inicial con el objetivo de reunir información relevante sobre el consultante y su contexto, así como asegurar que no presenta conductas de riesgo y no se encuentra en situación de riesgo que requieran atención adicional o derivación.
- 2. Fase social:** Al comienzo de la sesión, fue muy importante para mostrar transparencia sobre el método de trabajo grupal y generar confianza para hacer preguntas durante la explicación del modelo terapéutico. Después de la entrevista se realizaron preguntas de seguimiento a respuestas sobre su familia y cambios en su estilo de vida, fomentando la exploración de aspectos no relacionados con el motivo de consulta.
- 3. Exploración de objetivos:**
 - a. Preguntas de afrontamiento: Se realizaron para identificar recursos y validar experiencias.
 - b. Preguntas de escala: Se utilizaron preguntas de escala para explorar la percepción del consultante sobre la gravedad y/o importancia de sus malestares y expectativas, apoyar en el establecimiento de objetivos claros y alcanzables, así como facilitar el monitoreo durante el proceso terapéutico.
 - c. Preguntas de diferencia en el futuro cercano: Se preguntó sobre cómo podría obtener un punto más en sus escalas (Ej: en su escala de satisfacción con la vida, tendría un punto más si pudiera salir con sus hijos más seguidos).
 - d. Flexibilización de metas: Se exploraron recursos a su disposición para acercarse a estos objetivos, desafiando límites autoimpuestos y expectativas poco realistas.

Como tarea, se propuso realizar un plan para salir con sus hijos en un próximo fin de semana; el consultante debía buscar alternativas a las limitaciones que se identificaron en sesión, buscando nuevas oportunidades y excepciones con una nueva meta más flexible.

Ideas / temas que faltaron/ decisiones clave a retomar en sesiones posteriores
Realizar la pregunta del milagro y negociación de objetivos en la próxima sesión.

REGISTRO DE ATENCIÓN

Hoja de registro de sesión

Fecha de la Sesión: 14/05/2025 **Sesión N°: 2**

¿Quién asistió a terapia?

Consultante: Caso Kairos

Terapeuta: Psi. Cristina Lisette P. Bueno Araujo

Nombre del terapeuta: Psi. Cristina Lisette P. Bueno Araujo

Objetivos de la sesión.

Revisión de tarea

Búsqueda de excepciones

Establecer objetivos terapéuticos específicos

Principales temas tratados en la sesión:

Finalización del divorcio

Negociación de objetivos terapéuticos

Reconocimiento de recursos

Observaciones e Hipótesis de Sesión

Pudo identificar oportunidades para salidas con sus hijos, por lo cual estuvo con un mejor ánimo. Afirma sentirse tranquilo respecto a la finalización del divorcio, y hacia el final de la sesión se muestra más optimista con respecto a poder lograr sus objetivos personales y conforme con los objetivos terapéuticos.

Técnicas utilizadas y por qué las utilizó:

1. Pregunta del milagro
Búsqueda de objetivos, recursos y excepciones no identificadas. Antes de realizarla se hizo la pregunta “¿Qué te gustaría que siga igual?”, a lo que le fue difícil encontrar excepciones nuevamente e insistía que quería cambiar todo, incluso después de cambiar la pregunta a “¿Qué actividades de tu rutina te gustaría seguir haciendo?”. Luego de terminar con la pregunta milagro, se le guió en la identificación de aspectos de su vida con los que sí estaba satisfecho y sí quería continuar, a pesar de antes no haber podido identificar ninguno.
2. Preguntas de excepciones: Se buscó la identificación de excepciones y momentos de bienestar; sin embargo, el consultante aún se mostraba reacio a separar estos momentos del problema (ej, cuando juega con su hija se siente mejor, pero cuando ese momento termina o lo recuerda, le vienen pensamientos de su exesposa y hace que se sienta mal), Esto llevó a la necesidad de la siguiente técnica.
3. Reformular el problema y afirmaciones de afrontamiento: Se utilizó para cambiar el lenguaje de sus quejas a uno que permita reconocer características positivas (ej. ante la mención de que pensar en los momentos donde se siente feliz jugando con su hija hacen que recuerde a su ex esposa debido a la preocupación que tiene por cómo el divorcio afecta a su hija, se reformuló hacia un objetivo terapéutico; su preocupación es muestra de cuánta importancia le da al bienestar emocional de su hija, y que a pesar de sus problemas ha podido darse el tiempo y esfuerzo de participar en los juegos de su niña)

Como tarea, se le pidió estar atento a sus estados de ánimo y acciones después de un recuerdo de su exesposa, con el fin de brindar claridad en sus limitaciones percibidas.

Ideas / temas que faltaron/ decisiones clave a retomar en sesiones posteriores

Continuar con preguntas de afrontamiento

Organizar la prioridad de sus metas en acciones concretas y alcanzables

REGISTRO DE ATENCIÓN**Hoja de registro de sesión**

Fecha de la Sesión: 9/07/2025

Sesión N°: 3

¿Quién asistió a terapia?

Consultante: Caso Kairos

Terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Nombre del terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Objetivos de la sesión.

Recibir amablemente

Presentación mutua

Fase social

Explorar excepciones que manifieste el cliente.

Ampliar algunos puntos de la historia familiar.

Incentivar a disfrutar actividades sociales y laborales sanamente.

Principales temas tratados en la sesión:

Motivación del cliente

Revisión de los avances personales y familiares.

Autocuidado y desarrollo personal.

Evaluación subjetiva de progreso.

Red de apoyo emocional.

Observaciones e Hipótesis de Sesión

La sesión se realizó de forma sincrónica mediante acceso a la sala de Google Meet, para ello se coordinó previamente para brindar el enlace de acceso la hora y fecha, coordinando que la sesión se realizaría en horas de la noche por ser más adecuado para el cliente.

Se recibe con amabilidad al cliente quien accede a la sala de Google Meet, con buena disposición señalando que estuvo, a la espera para continuar con la terapia, expresa que desea superar el proceso de separación.

Se realiza una revisión de avances y logros, se le pregunta al cliente por cómo estuvo durante la semana y menciona que actualmente, se siente mejor ha logrado metas(tareas) auto encomendadas, organizarse para la preparación de los alimentos de dos menores hijos y el apoyo de su hija mayor para supervisar a sus dos hijos durante el tiempo que él trabaja, ahora tiene espacios para conversar con sus hijos, incluyendo que asistió a una citación realizada por los profesores de sus hijos, su actividad física que se está encaminando ha incorporado rutinas de esfuerzo físico (correr).

Para poder medir lo avanzado, en cuanto a los logros alcanzados durante la semana, se le preguntó en la escala de uno al 10, donde 0 es no haber mejorado esa área y 10 es la haber mejorado en ese aspecto “el ideal”, ¿Califique del 1 al 10, donde se encuentra ahora?, respondiendo encontrarse en 8 la comunicación con sus hijos, 8 en lo referente a la actividad física, 5 en aprender a cocinar (que incorpora levantarse más temprano para dejar los alimentos preparados los días que puede hacerlo), 2 contacto con la expareja (la expareja va a su casa a ver a sus hijos, generalmente

cuando el cliente no se encuentra.

Sin embargo, aún continúa con la interrogante de ¿Por qué pasó la separación?, prosiguiendo con las preguntas de escala con relación a sus avances, las preguntas realizadas fueron para marcar cambios, ampliar, anclar y repartir méritos, durante la sesión se le reforzó los logros que alcanzó, de esa forma mostrar interés por la mejoría que comenta.

Se marcó los cambios que ha realizado, ¿Qué mejoras ha notado?, sí, ¿sucedió algo diferente?, cómo estar más comprometido con el desarrollo de sus hijos, asistir a una citación realizado por los profesores sus hijos, y estar involucrándose cada vez más en las actividades educativas de sus hijos, haber incorporado la actividad física que lo hace sentir más fuerte y con energía. Cuenta con el apoyo de su hija mayor, a quien reconoce como su mayor soporte, al igual que su hermano que vive en el Distrito de Callao.

Técnicas utilizadas y por qué las utilizó:

1. Recepción alianza terapéutica: Se inicia con una bienvenida cálida y una actitud empática. Se reconoce el esfuerzo del cliente por asistir, reforzando la disposición para el proceso terapéutico.
2. Revisión de avances y logros: Se parte de lo positivo, se pregunta por lo vivido durante la semana y los avances alcanzados. Se validan tareas autoasignadas (preparar alimentos, mejorar comunicación familiar, iniciar actividad física), lo cual refuerza la percepción de competencia.
3. Uso de escala de progreso (escala de calificación 0-10): Técnica clásica para medir avances subjetivos. Ayuda a visualizar mejoras y establecer metas futuras concretas. Promueve la autoevaluación y fomenta la motivación.
4. Preguntas para marcar cambios: ¿Qué mejoras ha notado? O ¿sucedió algo diferente?, se busca visibilizar diferencias positivas y destacar transformaciones.
5. Después de la entrevista se realizaron preguntas de seguimiento a respuestas sobre su familia y cambios en su estilo de vida, fomentando la exploración de aspectos no relacionados al motivo de consulta.
6. Ampliar, anclar y repartir méritos: se profundiza en las acciones que llevaron a los alcances. Se reconoce explícitamente el esfuerzo personal del cliente. Se fortalece el sentido de autoría en el proceso de mejora.
7. Reforzamiento positivo: Se celebran los avances. Se muestra interés genuino por los logros mencionados, lo que refuerza la alianza terapéutica y el compromiso del cliente.

Como tarea terapéutica, se sugirió continuar con esfuerzo físico (correr) identificando cómo se siente al realizar la actividad física, realizar pausas activas durante el desarrollo de actividad laboral; mejorar la comunicación familiar con conversaciones significativas con sus hijos, ejemplo cómo le fue en la escuela. Ampliar el autoconocimiento sobre la separación, ejemplo, identificar qué le ha permitido ganar con relación a acercamiento con sus hijos.

Ideas / temas que faltaron/ decisiones clave a retomar en sesiones posteriores

Abordar temas para desarrollar autoestima, ¿Cómo se describe a sí mismo actualmente?

REGISTRO DE ATENCIÓN

Hoja de registro de sesión

Fecha de la Sesión: 15/07/2025

Sesión N°: 4

¿Quién asistió a terapia?

Consultante: Caso Kairos

Terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Nombre del terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Objetivos de la sesión.

Recibir amablemente

Presentación mutua

Promover el reconocimiento de logros y excepciones positivas

Reforzar los cambios positivos en la conducta

Fortalecer la conexión con los hijos

Fomentar una narrativa más constructiva

Estimular la autonomía emocional

Principales temas tratados en la sesión:

Dificultades en la comunicación con la pareja.

Sentimientos de culpa, frustración y tristeza frente a la ruptura matrimonial.

Asunción de nuevas responsabilidades familiares.

Descubrimiento personal y crecimiento emocional.

Reconstrucción del vínculo con los hijos.
Autonomía emocional frente a una situación dolorosa.

Observaciones e Hipótesis de Sesión

La sesión se realizó de forma sincrónica mediante acceso a la sala de Google Meet, habiendo coordinado previamente la hora y fecha que sea más adecuada para el cliente.

El Cliente reconoce que su vínculo con los hijos ha mejorado tras la separación, expresa alivio emocional al participar activamente en el entorno escolar de su hija; identifica que su relación pasada estuvo marcada por una comunicación limitada.

Acepta corresponsabilidad en la ruptura: “Ambos fallamos”, está dejando atrás rutinas que interfieren en su rol de padre, como el exceso de tiempo con amigos, reconoce la importancia de conservar espacios personales para su bienestar.

Refleja disposición al cambio: se siente más tranquilo, responsable y comprometido. Ha empezado a identificar aspectos personales que antes no tenía claros, como el valor del tiempo compartido y la importancia del vínculo familia.

Las hipótesis de la sesión, la crisis relacional, ha sido un catalizador que permitió fortalecer el vínculo padre-hijos. El cambio de rutina ha favorecido una nueva estructura emocional y familiar. Caso Kairos se encuentra en un proceso de aceptación que le permite avanzar con mayor estabilidad.

El consultante ha descubierto recursos personales que antes no eran visibles. Existe una transición hacia una narrativa más funcional y equilibrada de los hechos vividos.

Logros terapéuticos, identificación de pequeños cambios cotidianos que generan gran impacto familiar. Reconocimiento de avances emocionales (“me siento más tranquilo”, “más feliz”). Mayor claridad sobre su rol y presencia en la vida de sus hijos. Conciencia de que la situación vivida ha generado aprendizajes valiosos.

Técnicas utilizadas y por qué las utilizó:

1. Construcción de excepciones, se destaca momentos en los que el problema no está presente o disminuye su intensidad. Ejemplo: cuando señala que el consultante ha logrado establecer un vínculo más cercano con sus hijos.
2. Preguntas orientadas al cambio, se hacen preguntas que invitan al consultante a identificar cambios positivos, incluso pequeños. Ejemplo: “¿Qué decisiones pequeñas ha tomado para estar donde está ahora?”
3. Externalización del problema, el problema se trata como una situación externa, evitando culpabilizar al consultante y abriendo espacio para el análisis. Ejemplo: se explora la ruptura como una experiencia que generó aprendizajes.

4. Reencuadre de la situación, El terapeuta ayuda a reinterpretar la crisis como una oportunidad de crecimiento. Ejemplo: “¿Cree que hubiera logrado este vínculo con sus hijos si no hubiera ocurrido la separación?”.
5. Exploración de recursos internos, se hace énfasis en las fortalezas, habilidades y decisiones que el consultante ha utilizado. Ejemplo: cuando reconoce que ha ganado el cariño y aprecio de sus hijos por su esfuerzo.
6. Refuerzo positivo, se validan los logros del cliente, aumentando su percepción de capacidad. Ejemplo: “¡Eso es un gran paso que ha dado usted al estar presente en la vida de su hija!”
7. Construcción del futuro deseado, Se explora lo que el consultante desea conservar en el futuro. Ejemplo: “¿Qué le gustaría conservar de todo lo que ha aprendido hasta ahora?”.
8. Fomento de la corresponsabilidad, se promueve una visión compartida del conflicto. Ejemplo: “¿Una sola persona responsable de todo?”, “Aquí hemos fallado los dos.”

Como tarea para esta semana, te invito a preguntar a dos personas de tu entorno, “por ejemplo, tus hijos o compañeros de trabajo”, qué cualidades positivas ven en ti o qué valoran de ti. Luego, reflexiona sobre lo que te dijeron y anótalo para comentarlo en la próxima sesión.

Ideas / temas que faltaron/ decisiones clave a retomar en sesiones posteriores

Autovaloración desde la propia voz, Impacto emocional al recibir retroalimentación, Integración del feedback en su narrativa personal, Comparación entre distintos contextos. Decisiones Clave a Retomar en Futuras Sesiones, Profundizar en las fortalezas identificadas, elegir una o dos cualidades destacadas y explorar cómo han estado presentes en momentos difíciles o significativos de su vida.

REGISTRO DE ATENCIÓN

Hoja de registro de sesión

Fecha de la Sesión: 22/07/2025

Sesión N°: 5

¿Quién asistió a terapia?

Consultante: Caso Kairos

Terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Nombre del terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Objetivos de la sesión.

Recibir amablemente

Facilitar la identificación de cualidades personales a través de la exploración de percepciones del entorno laboral y familiar, con el propósito de fortalecer la autoestima y fomentar el autoconocimiento como base de cambio positivo.

Principales temas tratados en la sesión:

Valoraciones y elogios recibidos en el entorno laboral y familiar.

Dificultad de Edgar para reconocer sus propias virtudes sin mediación externa.

Vinculación afectiva como fuente de fortalecimiento emocional (relación con sus hijos, hermanos, mascotas).

Identificación de cualidades personales como responsabilidad, generosidad, humildad, respeto, disciplina y perseverancia.

Autoevaluación emocional: impacto positivo del reconocimiento recibido.

Exploración inicial del concepto de autoestima y autoconocimiento

Observaciones e Hipótesis de Sesión

La sesión se realizó de forma sincrónica mediante acceso a la sala de Google Meet, habiendo coordinado previamente la hora y fecha que sea más adecuada para el cliente.

El Consultante, evidencia una autoestima en proceso de consolidación, influenciada positivamente por los vínculos afectivos. Presenta un patrón de pensamiento orientado más hacia lo negativo que hacia lo positivo, dificultando el reconocimiento interno sin validación externa. Muestra apertura emocional, reflexión profunda y motivación por avanzar. Posee una narrativa rica en valores y acciones significativas que no siempre visualiza como fortalezas personales.

Técnicas utilizadas y por qué las utilizó:

1. Preguntas circulares, se indaga sobre cómo lo ven los demás (hijos, compañeros), facilita el cambio de perspectiva desde el otro hacia el propio reconocimiento

2. Escala del 1 al 10, se usó para valorar nivel de bienestar, Permite cuantificar emocionalmente el estado actual y reconocer avances
3. Externalización positiva, se destacan elogios recibidos y cualidades personales, Refuerza recursos propios y promueve una narrativa fortalecida.
4. Construcción del milagro implícito, Se fomentó la visualización de un “Edgar fortalecido” y valioso, Promueve cambios concretos y orientados a soluciones futuras.

Para la próxima sesión, te propongo que completes un breve cuestionario sobre inteligencia emocional y trabajes con unas tarjetas de autoestima que te entregaré. La idea no es evaluar ni buscar problemas, sino ayudarte a reconocer tus fortalezas, reflexionar sobre tus recursos personales y explorar cómo gestionas tus emociones en distintos contextos. Estas actividades te permitirán traer ideas nuevas y descubrimientos tuyos que podamos conversar y aprovechar en nuestro próximo encuentro. “Todo está orientado a seguir construyendo lo que ya está funcionando en ti”.

Ideas / temas que faltaron/ decisiones clave a retomar en sesiones posteriores

Explorar logros y avances, preguntas que se podrían realizar, si miras hacia atrás desde la primera sesión, ¿qué cambios o avances notas en ti?”, “¿Qué momento te sorprendió gratamente por cómo lo manejaste?”, “¿Qué estás haciendo diferente hoy que te está ayudando?”, con el objetivo de consolidar recursos propios y reforzar el progreso; definición personal del bienestar postdivorcio, “¿Cómo sabes que estás avanzando hacia una vida que te funciona mejor?”, “¿Qué significa para ti sentir que estás en paz con este proceso?”, “¿Qué pequeñas señales te indican que estás más cerca de la vida que deseas?”, el *objetivo es* Instalar metas propias centradas en bienestar y funcionalidad; rediseño de relaciones significativas, “¿Qué tipo de relación deseas mantener con tu expareja (si aplica)?”, “¿Qué vínculos quieres cuidar más ahora?”, “¿Hay alguien con quien te gustaría tener una conversación pendiente?”, el objetivo es visualizar redes de apoyo elegidas desde la agencia personal y cierre simbólico o ritual personal , “¿Hay alguna forma en la que te gustaría marcar simbólicamente este nuevo comienzo?”, “¿Qué gesto podrías hacer que represente lo que has superado?”, el objetivo, ayudar a marcar un nuevo ciclo, desde lo positivo.

REGISTRO DE ATENCIÓN

Hoja de registro de sesión

Fecha de la Sesión: 31/07/2025

Sesión N°: 6

¿Quién asistió a terapia?

Consultante: Caso Kairos

Terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Nombre del terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Objetivos de la sesión.

Explorar recursos emocionales

Fortalecer la autoestima

Proyectar un futuro empoderado

Promover autonomía.

Principales temas tratados en la sesión:

Inteligencia Emocional.

Autoestima.

Proyección al futuro.

Observaciones e Hipótesis de Sesión

La sesión se llevó a cabo de forma sincrónica a través de una videollamada por Google Meet, cuya fecha y hora se coordinan previamente con el cliente para asegurar su disponibilidad.

Inteligencia Emocional: El primer tema de la sesión, fue abordado a través de la aplicación de un test, el objetivo no fue obtener resultado, sino que la persona conecte con su capacidad para reconocer y gestionar sus propias emociones y las de los demás, incluye el manejo de estrés, la empatía hacia sus hijos y la autoconciencia de sus sentimientos en medio de un proceso tan complejo como divorcio.

Autoestima: El segundo tema es el fortalecimiento de la autoestima, la sesión busca que la persona vincule sus habilidades emocionales con su propio valor; se destaca que ser capaz de manejar una situación difícil de manera consciente es un logro en sí mismo; el objetivo es contrarrestar los sentimientos de fracaso que puedan surgir y reemplazarlo por un sentido de competencia y resiliencia personal.

Proyección de futuro: Finalmente, esta se enfoca en visualizar y construir el futuro; se ayuda a la persona a trascender la crisis del divorcio para proyectar una nueva vida en la que las herramientas emocionales y la autoestima son los pilares; los temas de esta parte giran en torno a cómo la persona utilizará sus nuevos recursos para construir una relación sana con sus hijos y para cuidarse a sí mismo en esta etapa.

Hipótesis: Cambios que se espera que ocurran como resultado de la sesión

- Aumento de la autoestima: Al reconocer sus habilidades emocionales, se espera que la persona mejore su autopercepción y su autoestima. La hipótesis es que dejará de verse como una "víctima del divorcio" y comenzará a verse como un "sobreviviente o constructor" de una nueva vida.
- Cambio de perspectiva: La persona podría pasar de una mentalidad centrada en el problema ("Mi vida se acabó") a una mentalidad centrada en la solución ("¿Qué puedo hacer ahora para construir lo que quiero?").
- Empoderamiento y autonomía: Se espera que la persona se sienta más capaz y con mayor control sobre su vida. La sesión tiene la hipótesis de que la persona saldrá con un plan de acción concreto, sintiendo que tiene la capacidad de tomar las riendas de su futuro, sin depender de la terapia.
- Impacto en la relación con los hijos: Al fortalecer su inteligencia emocional, la hipótesis es que la persona mejorará la calidad de su relación con sus hijos. Se espera que pueda comunicarse de forma más efectiva y ser un apoyo emocional más estable para ellos.

Técnicas utilizadas y por qué las utilizó:

1. Preguntas de excepción, esta técnica se enfoca en los momentos en que la persona no experimentó el problema o en los que las cosas salieron bien. Se busca encontrar "excepciones" al patrón del problema. Aplicación en el caso: "¿Se ha percatado de que ahora está más presente con su niña?", estas preguntas lo alejan de la situación dolorosa del divorcio y lo llevan a centrarse en una acción positiva que le trajo una sensación de alivio y felicidad.
2. Elogios y validaciones, esta técnica consiste en reconocer y validar los esfuerzos y logros de la persona para reforzar su autoestima y su sentido de autoeficacia, no es un simple "buen trabajo," sino un reconocimiento de un logro específico. "Es un gran paso que ha dado usted" y "eso habla de que hay una transformación en usted", estos comentarios no solo lo animan, sino que le atribuyen el mérito de su progreso, ayudándolo a verse como el agente de su propio cambio.
3. Preguntas de Escala, aunque no se usó una escala numérica del 1 al 10, se utilizan preguntas que buscan cuantificar o describir el cambio de forma más concreta. Al preguntar "¿cómo se siente hasta el momento con eso? ¿Qué le hace sentir a usted eso?", se indica describa el impacto emocional de su logro. La respuesta "más tranquilo" y "feliz" sirve como una medida del progreso, haciendo que el cambio sea más tangible y real para él.
4. Preguntas de excepción, esta técnica se enfoca en los momentos en que la persona no experimentó el problema o en los que las cosas salieron bien. Se busca encontrar "excepciones" al patrón del problema, "¿Cómo se siente usted al ser partícipe de esta comunicación con la profesora de su hijita?".
5. Elogios y validaciones, esta técnica consiste en reconocer y validar los esfuerzos y logros de la persona para reforzar su autoestima y su sentido de autoeficacia, no es un simple "buen trabajo," sino un reconocimiento de un logro específico. "Es un gran paso que ha dado usted" y "eso habla de que hay una transformación en usted",

estos comentarios no solo lo animan, sino que le atribuyen el mérito de su progreso, ayudándolo a verse como el agente de su propio cambio.

6. Preguntas de Escala, aunque no se usó una escala numérica del 1 al 10, se utilizan preguntas que buscan cuantificar o describir el cambio de forma más concreta. Al preguntar "¿cómo se siente hasta el momento con eso? ¿Qué le hace sentir a usted eso?", se indica describa el impacto emocional de su logro. La respuesta "más tranquilo" y "feliz" sirve como una medida del progreso, haciendo que el cambio sea más tangible y real para él.
7. Preguntas de Relación, esta técnica se basa en preguntar cómo las personas en el entorno han notado el cambio, esto valida el progreso desde una perspectiva externa y refuerza los logros. "Y esa confianza que ha ganado con sus hijos, ¿eso le ha permitido darse cuenta de que en usted hay algún cambio... de ellos hacia usted?" La respuesta sobre cómo sus hijos lo llaman ahora ("papacito") confirma el cambio y le muestra que su esfuerzo no solo lo beneficia a él, sino que también ha mejorado significativamente sus relaciones más importantes.
8. Preguntas de Futuro y Consolidación, esta técnica se utiliza para ayudar a la persona a proyectarse hacia adelante y a pensar en cómo mantener los avances logrados. "¿qué le gustaría conservar de todo lo que has aprendido hasta ahora?", y "¿qué decisiones pequeñas ha tomado hasta ahora para poder llegar...?", ayuda a elegir activamente lo que quiere mantener de su proceso y a reconocer que son sus propias acciones (como dejar de ver a sus amigos) las que lo han llevado a donde está, consolidando un plan de acción para su futuro.

Ideas / temas que faltaron/ decisiones clave a retomar en sesiones posteriores

Equilibrio entre responsabilidad y autocuidado, un punto clave para futuras sesiones es ayudarlo a encontrar un equilibrio saludable entre su rol de padre presente y su bienestar personal. La idea es que cuidar de sí mismo no es un acto egoísta, sino un recurso fundamental para ser un mejor padre. Se podría profundizar en la importancia de mantener sus aficiones (deporte, amigos) como una forma de recargar energías y evitar el agotamiento; definición personal del éxito, en el futuro, es importante que defina qué es para él un "futuro exitoso" más allá de la crisis. El futuro de las relaciones significativas, relación con la expareja, relación con sus hermanos.

REGISTRO DE ATENCIÓN

Hoja de registro de sesión

Fecha de la Sesión: 07/08/2025

Sesión N°: 7

¿Quién asistió a terapia?

Consultante: Caso Kairos

Terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Nombre del terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Objetivos de la sesión.

Identificar logros concretos

Conectar acciones con resultados

Reforzar la autosuficiencia

Proyectar el futuro

Principales temas tratados en la sesión:

Revisión y Reconocimiento de Avances.

Transición de la Tarea a la Solución.

Visualización y Consolidación del Futuro.

Observaciones e Hipótesis de Sesión

La sesión se realizó de forma sincrónica mediante acceso a la sala de Google Meet, habiendo coordinado previamente la hora y fecha que sea más adecuada para el cliente.

Conectando con los avances, revisión del progreso, "Desde que iniciamos este proceso, hemos trabajado en tu autoestima y en otros aspectos, hoy me gustaría que miráramos hacia atrás. ¿Cuáles dirías que han sido los mayores cambios que has notado en ti mismo y en tu vida?"

Visualización de la mejora: Animar a la persona a ser específica, "Si al inicio de la terapia estabas en un 3 en una escala de 1 a 10, ¿en qué número te pondrías hoy? ¿Qué ha cambiado para que subieran de nivel?"

Tarea a la solución, analizando los éxitos como el trabajo de autoestima, "Cuando hicimos ese ejercicio sobre la autoestima, ¿qué fue lo más útil para ti? ¿Qué hiciste de forma diferente después de esa tarea que te ayudó a mejorar?"

Recursos Internos, fortalezas y habilidades, "Me comentaste que ahora eres más paciente con tu hija de 10 años. ¿Cómo lo logras? ¿Qué estás haciendo de forma diferente para reaccionar de otra manera?"

Proyectando, "Estamos a punto de terminar. Cuando ya no vengas a estas sesiones, ¿qué será diferente? ¿Qué herramientas te llevarás contigo?"

Reforzando la autosuficiencia: ayudar a darse cuenta de que la solución ya está en sus manos, "Si en el futuro te encuentras con un problema, ¿qué de todo lo que hemos

hablado te ayudaría a resolverlo? ¿Qué le dirías a tú 'yo' del pasado que recién comenzaba la terapia?"

Tarea de consolidación: escribe una carta a sí misma, resumiendo todos sus logros y las herramientas que ha adquirido.

Técnicas utilizadas y por qué las utilizó:

1. Preguntas de escala, se usa para ayudar a cuantificar su progreso de manera concreta. Al preguntar "¿en qué número te pondrías hoy?", en una escala del 1 al 10, se le pide que evalúe su mejora y que identifique los factores que contribuyeron a ese avance, esto hace que el progreso sea más tangible y medible, en lugar de ser una idea abstracta.
2. Preguntas de excepción y de afrontamiento, estas preguntas se centran en los momentos en que el problema fue menos intenso o en las acciones que ha realizado para afrontarlo. Al preguntar "¿Qué hiciste de forma diferente?", y "¿Cómo lo logras?", se desvía la atención del problema y se enfoca en las soluciones que ha implementado de forma exitosa. Esto refuerza su sentido de agencia y competencia.
3. Elogios y reconocimientos, se valida y destaca los esfuerzos y logros, al expresar gratitud por su "esfuerzo y apertura", se refuerza la idea de que es el principal artífice de su cambio, ello permitirá construir, reforzar su autoestima y confianza, haciéndolo sentir reconocido por su trabajo.
4. Tarea de consolidación, la tarea de escribir una carta a sí misma, resumiendo sus logros, es una herramienta para consolidar el progreso; este ejercicio obliga a reflexionar sobre su viaje y a internalizar el reconocimiento de sus propios esfuerzos, lo que fortalece su autoestima y su sentido de autoeficacia de cara al futuro.

Ideas / temas que faltaron/ decisiones clave a retomar en sesiones posteriores

Extender la Red de Apoyo, celebrar los logros, proyección al futuro "Pregunta del Milagro para el Negocio".

REGISTRO DE ATENCIÓN

Hoja de registro de sesión

Fecha de la Sesión: 12/08/2025

Sesión N°: 8

¿Quién asistió a terapia?

Consultante: Caso Kairos

Terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Nombre del terapeuta: Psi. Ingrid Guiovanna Perez Guerra

Objetivos de la sesión.

Reforzar el autorreconocimiento y el valor propio.

Transitar del problema al futuro funcional.

Consolidar la autonomía personal.

Generar un cierre simbólico y empoderado.

Principales temas tratados en la sesión:

Reflexión sobre Logros y Proyección al Futuro

Identificación y Activación de Recursos Propios

Creación de un Plan de Acción Concreto

Refuerzo y Despedida

Observaciones e Hipótesis de Sesión

Las observaciones se centran en el comportamiento y las respuestas del cliente, durante la sesión.

Reconocimiento parcial de logros, aunque verbaliza avances importantes (“ahora yo estoy bien”, “he aprendido muchas cosas”), sus respuestas tienden a ser breves y con poco énfasis emocional. Esto sugiere que aún no ha interiorizado completamente sus logros como parte de una narrativa de éxito personal.

Presencia de autoeficacia emergente, reconoce que actúa “por mis hijos y por mí mismo”, lo que indica una motivación interna y sentido de responsabilidad. Su frase “ser capaz de hacer lo que me pido” refuerza esta percepción de capacidad, aunque todavía parece frágil.

Activación de un sueño como recurso, la mención del negocio de ropa surge como una oportunidad terapéutica para trabajar autoestima, independencia y planificación, el terapeuta, al señalar que lo redacte, lo convierte en un objetivo concreto, lo que permite visualizar un futuro posible.

Desviación del enfoque de cierre, introduce una nueva problemática (falta de independencia), lo que cambia el tono de la sesión. Aunque el terapeuta intenta

reconducir la conversación hacia la autoestima, el cierre queda abierto y con un “sentimiento de incapacidad”.

Uso efectivo de metáforas y frases empoderadoras, la metáfora del “fantasma” y la frase “Deseo abre caminos” son recursos terapéuticos que refuerzan el mensaje de resiliencia y posibilidad de cambio.

Hipótesis de Sesión, está en una etapa de transición entre reconocimiento de logros y consolidación de identidad, aunque ha superado situaciones difíciles, aún le cuesta integrar sus avances como parte de una narrativa sólida de cambio; esto puede deberse a patrones de pensamiento anteriores o a una baja autoestima residual.

La relación con sus hijos funciona como un motor de cambio, su motivación principal parece estar ligada al bienestar de sus hijos, lo que puede ser utilizado como ancla terapéutica para reforzar su sentido de propósito y continuidad en el proceso.

El sueño del negocio representa una vía para trabajar independencia y autosuficiencia, más allá del emprendimiento en sí, este proyecto puede ser una metáfora de su deseo de autonomía emocional y económica y es utilizado como recurso para fortalecer su identidad como agente de cambio.

Técnicas utilizadas y por qué las utilizó:

1. Diálogo con el “yo pasado”, esta técnica permite al cliente visualizar su progreso desde una perspectiva interna, reforzando la resiliencia y el sentido de logro, facilita la construcción de una narrativa de cambio.
2. Exploración de logros y excepciones, Identificar excepciones al problema ayuda a resaltar lo que ya está funcionando. En PBCS, esto fortalece la percepción de capacidad y rompe el ciclo de pensamiento centrado en el déficit.
3. Uso de metáforas (ej. “fantasmita”), las metáforas facilitan la comprensión emocional y permiten al cliente tomar distancia de sus dificultades, viéndolas como algo manejable; refuerzan el lenguaje positivo y creativo.
4. Activación de sueños y planes futuros, activar deseos y metas permite conectar al cliente con su motivación interna, en este caso, el negocio de venta de alimentos se convierte en un vehículo para trabajar independencia y autoestima.
5. Construcción de plan de acción, convertir ideas abstractas en pasos concretos, fortalece la autoeficacia. “Dar nombre a la solución” es una técnica clave para transformar deseos en objetivos alcanzables
6. Refuerzo positivo y cierre empoderado, el cierre con frases empoderadoras refuerza el mensaje de que tiene el control de su proceso.

Ideas / temas que faltaron/ decisiones clave a retomar en sesiones posteriores

PLAN DE SEGUIMIENTO

TEST DE INTELIGENCIA

Edad:

Grado de instrucción:

Sexo: M/F

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. Recuerde no hay respuestas correctas o incorrectas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Presto mucha atención a los sentimientos	1	2	3	4	5
2	Normalmente, me preocupo por lo que siento	1	2	3	4	5
3	Normalmente, dedico tiempo a pensar en mis emociones	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento	1	2	3	4	5
9	Tengo claro mis sentimientos	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento	1	2	3	4	5
12	Normalmente, conozco mis sentimientos sobre las personas	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	1	2	3	4	5

18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener buena estado de ánimo	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	1	2	3	4	5

Tabla 12. Baremos escala general del TMMS-24

<i>Índice de inteligencia emocional percibida</i>	
Nivel	Puntaje
Alto	99-120
Adecuado	66-98
Bajo	65-24

Tabla 13. Baremos de la dimensión de atención emocional del TMMS-24

<i>Atención emocional</i>	
Nivel	Puntaje
Alto	33-40
Adecuado	18-32
Bajo	8-17

Tabla 14. Baremos de la dimensión de claridad emocional del TMMS-24

<i>Claridad emocional</i>	
Nivel	Puntaje
Alto	36-40
Adecuado	21-35
Bajo	8-20

Tabla 15. Baremos de la dimensión de reparación emocional del TMMS-24

<i>Reparación emocional</i>	
Nivel	Puntaje
Alto	38-40
Adecuado	23-37
Bajo	8-22

TARJETAS DE AUTOESTIMA

Tarjetas de autoestima divididas en categorías:



Cartas de reflexión que fomentan la introspección y la reflexión sobre la autoestima;



Cartas de acción positiva con sugerencias de actividades prácticas que promuevan la autoestima;



Tarjetas con frases de afirmación positivas para aumentar la autoestima;



Tarjetas con retos que fomentan el crecimiento de la autoestima.

Sesiones de terapia individual

- ✓ Pida al paciente que seleccione una tarjeta al azar al inicio de la sesión. Utilice la carta como punto de partida para discusiones y reflexiones durante la consulta;
- ✓ Al comienzo de la semana, elija una tarjeta de cada categoría y pida al paciente que se centre en un aspecto diferente de la autoestima cada día;
- ✓ Fomente el uso de tarjetas de "reflexión personal" (rosas) como indicaciones para que el paciente escriba en un diario. Reflexiona sobre tus respuestas durante las sesiones!

1 - ¿Cuál es tu mayor cualidad y por qué valoras esta cualidad en ti mismo?



2 - Describe un momento en el que te sentiste realmente seguro. ¿Qué hizo que este momento fuera especial?



3 - ¿Cuáles son las tres cosas que más te gustan de ti?



4 - ¿Cómo afrontas las críticas?



33 - Soy
suficiente
exactamente
como soy!



34 - Merezco
cosas buenas!



35 - Tengo el
poder de cambiar
mi vida!



36 - Acepto mis
imperfecciones,
porque me
hacen único!



17 - Escríbete una
carta a ti mismo,
destacando tus
logros y cualidades.



18 - Haz una lista
de las cosas por las
que estás
agradecido. Lea
esta lista cada vez
que se sienta
deprimido!



19 - Dedicar 5
minutos a meditar y
reflexionar sobre
tus cualidades
positivas.



20 - Practica un
acto de bondad,
sin esperar nada
a cambio!



49 - Prueba algo nuevo que siempre quisiste hacer, pero nunca tuviste el coraje!



50 - Pasa un día entero sin criticarte ni decir nada negativo sobre ti mismo.



51 - Practica la autocompasión: cuando cometas un error, trátate con amabilidad!



52 - Fíjate una meta para mejorar un área de tu vida y empieza a trabajar en ella hoy mismo.

