

100 metáforas para cambiar la mirada



Lita Pons Sauné

Chus Portolés de Funes

Septiembre 2012

Índice

1.	Introducción	3
2.	El por qué de este trabajo	4
3.	Un poco de teoría	5
4.	Esquema de intervención	7
5.	Cómo se han elaborado las tablas	8
6.	Tablas	11
7.	Fichas de Metáforas	21
8.	Índice de metáforas	123
9.	Bibliografía	125

Introducción

Encestar en un partido de baloncesto es una tarea difícil en la que hasta los buenos jugadores cometen errores.... pero intentar encestar desde fuera del campo se convierte en una tarea prácticamente imposible, aunque haya anuncios de televisión que nos hagan creer que hay jugadores capaces de meterla incluso desde la grada. Hay que entrar en la cancha y acercarse a la línea de tres puntos para tener posibilidades de meter la canasta.

Durante años hemos estado trabajado con niños y sus familias pero sin darnos cuenta nos encontrábamos a menudo fuera de la cancha.. Observábamos conductas: “ Juan es hiperactivo”, “ Luisa no pone atención”, “ Helena contesta mal a los padres” e intentábamos modificarlas. Después de dos años de máster nuestra mirada ha cambiado, del observar, juzgar y actuar hemos pasado a mirar y escuchar, interpretar, entender...por fin hemos entrado en la cancha.

Y ahora, ya desde dentro, utilizamos todos aquellos recursos que hemos ido aprendiendo para intentar ayudar a los niños y a sus familias a cambiar todas aquellas creencias que producen malestar inconsciente y no permiten que cada uno coja su verdadero camino.

“100 metáforas para cambiar la mirada” pretende ser un documento de apoyo para todos aquellos profesionales que utilicen los recursos de comunicación indirecta en el aula, con las familias, con los chicos... Esperamos que a todos os sea útil.

Nuestro más sincero agradecimiento a todos nuestros compañeros del máster con los que se inicio y desarrolló este documento, un recuerdo especial para Greta que nos mostró durante meses su fuerza y coraje, te tenemos en nuestro corazón, y a nuestra guía en el camino, Carme Timoneda.

El por qué de este trabajo

A lo largo de las sesiones del máster se han ido contando historias, relatos... no podíamos perder la oportunidad de recopilar toda esta información. De ahí surgió la idea de generar un documento que nos permitiera disponer de forma ordenada de todas aquellas metáforas que podemos utilizar los profesionales en el trabajo diario con chicos/as, padres y maestros.

El criterio que hemos seguido ha sido estructurar las metáforas a partir del objetivo de intervención, es decir, qué nos proponíamos al contarlas y para ello hemos elaborado 14 tablas.

Las metáforas están numeradas, tienen formato de ficha y todas ellas contienen su descripción, sus objetivos y un soporte visual.

Nuestra intención es que este documento sea sólo un punto de partida, los cimientos para que cada uno construya su propio edificio.

Un poco de teoría

La metáfora es un recurso de comunicación indirecta que nos permite comunicarnos con el mundo emocional y evitar que la persona se sienta atacada y se disparen comportamientos enmascaradores o de defensa. Es la llave para abrir la puerta de las emociones.

Una metáfora es cualquier tipo de historia, cuento, refrán, frase hecha... que tiene la función de hacer llegar un conocimiento por comparación.

La estructura o forma de las metáforas es común, siempre comunican a dos niveles, uno consciente (la historia en sí) y uno inconsciente (mensaje que ayuda a hacer dudar de las creencias de identidad)

Parte del éxito o fracaso de la metáfora vendrá determinado por el grado de identificación con el personaje de la historia. *Teresa García* (1) menciona algunos aspectos importantes a tener en cuenta en el uso de las metáforas:

- Debemos elegir la historia en función de la persona, adecuarnos a ella, a sus intereses
- Es fundamental elegir la historia en función de nuestro objetivo, ¿qué nos proponemos?
- Las metáforas no deben ser contadas al pie de la letra, debemos contarlas a nuestra manera, adaptándolas a cada situación y/o persona.
- La metáfora no debe ser explicada, racionalizada. Podemos utilizar recursos como la amnesia (cambio drástico de foco de atención) o encadenar metáforas, para evitar que la persona la pueda racionalizar y depositarla así en el inconsciente.

(1) Teresa García. Directora del Instituto Erickson de Madrid.

Se diferencian diferentes tipos de metáforas según el nivel de implicación personal del oyente y el emisor y la relación de empatía entre los dos. De menos a más intensidad emocional, encontramos 3 tipos de metáforas:

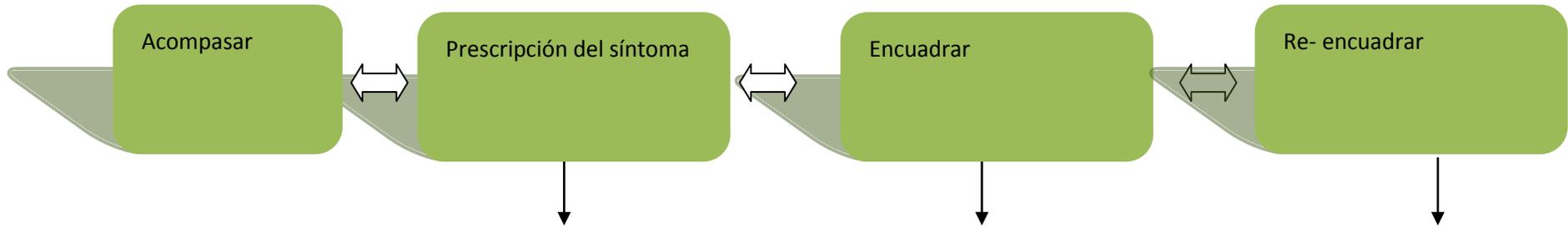
- Metáforas tipo I: no se implica directamente ni profesional ni paciente. Los protagonistas son externos
- Metáforas tipo II : necesitan la implicación personal del profesional. El protagonista es el educador, el profesional, el padre.
- Metáforas tipo III : requieren un nivel de empatía superior. Se produce una inversión de roles y se pide al paciente que le de al profesional la solución.

En la intervención, las metáforas juegan un gran papel pero su fuerza se amplifica cuando se combina con todos los otros recursos de comunicación indirecta: acompañar, prescribir el síntoma, interrupción del patrón... todos nos ayudaran a conectar con la persona, a sintonizar... a abrir las puertas de su mundo emocional.

En algunas de las metáforas, que podréis leer posteriormente, aparece el nombre de *Joan*. Lo hemos elegido como nombre estándar y queremos dar a entender que debe ser sustituido por el nombre de la persona con la que estamos tratando.

También hemos creído conveniente añadir a menudo "*claro*", palabra indispensable para acompañar y para dar seguridad a quién explicamos la metáfora

Esquema de intervención



Metáforas que nos pueden ayudar

Tabla 11. Dificultad versus origen del problema: prescripción del síntoma

Tabla 2. Que depende de mí y que no
Tabla 3. Aceptar aquello que no se puede cambiar
Tabla 4. Ser consciente de las relaciones familiares
Tabla 6. Toma de decisiones
Tabla 7. Simbolizar el hacer
Tabla 9. La sintomatología no es el problema
Tabla 10. Tipo de problema
Tabla 12. Funcionamiento cognitivo
Tabla 13. Funcionamiento emocional

Tabla 1. Controlar la conducta
Tabla 5. Re- encuadrar la interpretación de los comportamientos
Tabla 8. Re- encuadrar creencias de identidad
Tabla 14. Qué sentido damos a la vida

Otros recursos de comunicación indirecta

CONFUSIÓN	FALSA OPCIÓN DE ALTERNATIVA	ACTO EJEMPLIFICADOR	LOCUCIÓN INTRODUCTORIA	INTERRUPCIÓN DE PATRÓN	HIPNOSIS ERIKSONIANA	DISOCIACIÓN
PREGUNTA ABIERTA	PREGUNTA CIRCULAR	PREGUNTA INDIRECTA	PACTOS, NORMAS, LÍMITES	AMNESIA POST- TRANCE	HABLAR: EN TERCERA PERSONA, DE FORMA HIPOTÉTICA, CON EL YO EN LUGAR DEL TU, HABLAR EN PLURAL.	

Cómo hemos elaborado las tablas

Las tablas se han elaborado a partir de los siguientes contenidos:

- Objetivo de la intervención, qué nos proponemos al explicar la metáfora
- Listado de las metáforas que nos pueden ayudar
- A quien van dirigidas las metáforas: niños/as, padres y maestros.
- Tipo de metáforas: nivel I, nivel II y nivel III
- Indicación del número de la metáfora para poder localizar su ficha

Se han establecido 14 objetivos de intervención que quedan reflejados a continuación:

1 Controlar la conducta. Nos planteamos encuadrar y re- encuadrar la conducta así como poner un control (en el caso de la intervención con chicos/as) o ayudar a poner límites (en el caso de padres y maestros)

2 Qué depende de mí y qué no. Nos proponemos que a través de un símbolo, sean conscientes de qué depende de ellos y qué no

3 Aceptar aquello que no se puede cambiar. Buscamos que sean conscientes de que hay cosas que no están bajo su control, que él no puede cambiar.

4 Ser consciente de las relaciones familiares. Nos planteamos buscar un símbolo que nos ayude a que la persona sea consciente de sus relaciones familiares.

5 Re encuadrar la interpretación de los comportamientos. Buscamos cambiar el punto de vista en relación a las conductas.

6 Toma de decisiones. Nos proponemos hacerlos conscientes del quiero, despertar el quiero.

7 Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer. Buscamos simbolizar comportamientos que no somos sino que hacemos, y así conseguimos

que el niño/a pueda dissociarse, separar el ser del hacer. También es útil con padres y maestros.

8 Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad. Nos planteamos intervenir, incidir en las creencias de identidad, “soy nervioso”, “no soy inteligente”...

9 Dificultad versus origen del problema: la sintomatología no es el problema. Buscamos que los padres, profesores o niños entiendan que la sintomatología que presenta el niño no es el problema, hay que buscar que pasa, el origen del problema.

10 Dificultad versus origen del problema: tipo de problema. Buscamos encuadrar el problema del niño con un simbolismo : origen emocional / origen cognitivo

11 Dificultad versus origen del problema: prescripción del síntoma. Nos proponemos des culpabilizar a la persona de los síntomas

12 Dificultad versus origen del problema: funcionamiento cognitivo
Nuestro objetivo es explicar los procesos cognitivos

13 Dificultad versus origen del problema: funcionamiento emocional
Nuestro objetivo es explicar los procesos emocionales, la anticipación de la amígdala

14 Qué sentido damos a la vida. Proponemos encontrar y profundizar sobre lo que hay en la vida de cada uno, así como el enfoque y sentido que tiene.

TABLA 1.

¿QUE NOS PROPONEMOS? → CONTROLAR LA CONDUCTA					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
	Niños/as	Padres	Maestros		
El babalá / El caballo elegante	Niños/as			I	9
La bici sin frenos	Niños/as	Padres	Maestros	II	11
Cactus	Niños/as			II	14
El cauce del río.	Niños/as			II	22
La centrifugadora	Niños/as	Padres		II	23
La copia	Niños/as			II	27
Chapuzas / obra de arte	Niños/as			II	30
El globo	Niños/as			II	44
Gusano / babosa	Niños/as			II	46
Límites- paredes para el agua		Padres	Maestros	II	49
Mama – coche - stop	Niños/as			II	54
Moto loca		Padres		II	65
Parking - multas		Padres	maestros	II	71
Partido de fútbol		Padres	Maestros	II	72
Pulpo		Padres	Maestros	II	82
Señales de tráfico		Padres	Maestros	II	86
Televisor		padres		I	90

TABLA 2.

¿QUE NOS PROPONEMOS? →				QUE DEPENDE DE MÍ Y QUE NO	
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO METÁFORA	Nº
Cerrar puertas	Niños/as			II	25
Eco	Niños/as			I	31
Llegar tarde comida	Niños/as	Padres		II	50
Mando a distancia	Niños/as	Padres	Maestros	I	55
Mochila	Niños/as	Padres	Maestros	II	58
Tren (2)	Niños/as	Padres			95
Vecina-medico		padres		II	98

(2)Tren. Consideramos que, al ser una metáfora interactiva, no la catalogamos dentro de ningún tipo de metáforas.

TABLA 3.

¿QUE NOS PROPONEMOS? →				ACEPTAR AQUELLO QUE NO SE PUEDE CAMBIAR	
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
Abejas	Niños/as			II	1
Cactus	Niños/as			II	14
Lluvia- paraguas	Niños/as			II	51
Pedir peras al manzano	Niños/as			II	74
Pies grandes	Niños/as			II	76
Salir por la pared	Niños/as			II	85
Silla ruedas	Niños/as			II	88
Vaso lleno	Niños/as			II	97

TABLA 4.

¿QUE NOS PROPONEMOS? → SER CONSCIENTE DE LAS RELACIONES FAMILIARES					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
Bonsái		Padres		II	12
Caja de quesitos		Padres		II	16
Casa-caminos	Niños/as	Padres		I	20
cuerda– nudos		Padres		II	29
Familia - hotel		Padres		II	35
Guerra		Padres		II	45
Madeja de lana		Padres		II	52
Niños como maletas		Padres		II	68
Piedra en el zapato		Padres		II	75
Pulpo		Padres		II	82
Tendedero		Padres		I	91
Tren	Niños/as				95

TABLA 5.

¿QUE NOS PROPONEMOS? → RE ENCUADRAR LA INTERPRETACIÓN DE LOS COMPORTAMIENTOS					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
		Padres			
Abuelo Alzheimer		Padres		I	2
Ardilla	Niños/as			I	5
Armario mentiras	Niños/as			II	6
Astronauta	Niños/as	Padres	Maestros	II	7
cactus	Niños/as	Padres	Maestros	II	14
Camaleón		Padres	Maestros	II	18
Caracol	Niños/as	Padres	Maestros	II	19
Centrifugadora		Padres		II	23
Copia	Niños/as			II	27
Corazón	Niños/as			II	28
Federico	Niños/as			II	36
Gafas		Padres	Maestros	II	39
Secreto del gato sabio	Niños/as			I	41
Monstruo	Niños/as			II	61
Monstruo puerta	Niños/as	Padres	Maestros	II	62
Moto loca	Niños/as			II	65
Parásito		Padres	Maestros	II	70
Pata de perro		Padres	Maestros	II	73
Pies grandes	Niños/as			II	76
Pisos		Padres		II	78
Rio Ebro		Padres		II	84
Trastero	Niños/as			II	94
Vaso lleno	Niños/as	Padres		II	97

TABLA 6.

¿QUE NOS PROPONEMOS? → TOMA DE DECISIONES					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
	Niños/as	Padres	Maestros		
Burro	Niños/as			I	13
Cajones	Niños/as	Padres	Maestros	II	17
Estudiar- ir a la playa	Niños/as			II	33
Filete de ternera	Niños/as			II	37
Futbolistas	Niños/as			II	38
Monstruo que nos quiere matar	Niños/as			II	63
La montaña	Niños/as			I	64
Tren	Niños/as	Padres			95
Ventura	Niños/as			II	99
La voz interior	Niños/as			II	100

TABLA 7.

¿QUE NOS PROPONEMOS? → DIFERENCIAR SER- HACER: SIMBOLIZAR EL HACER					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
	Niños/as	Padres	Maestros		
Astronauta	Niños/as	Padres	Maestros	II	7
Cactus	Niños/as	Padres	Maestros	II	14
Camaleón		Padres	Maestros	II	18
Caracol	Niños/as	Padres	Maestros	II	19
Copia	Niños/as			II	27
Chapuzas-	Niños/as	Padres	Maestros	II	30
gusano – babosa	Niños/as	Padres	Maestros	II	46
Monstruo	Niños/as	Padres	Maestros	II	61
Parásito		Padres	Maestros	II	70

TABLA 8.

¿QUE NOS PROPONEMOS? → DIFERENCIAR SER- HACER: RE ENCUADRAR CREENCIAS DE IDENTIDAD					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
Accidente tráfico		Padres		II	3
Ardilla	Niños/as			I	5
Astronauta	Niños/as			II	7
Ataque de risa	Niños/as			II	8
Coche motor - en el garaje	Niños/as			II	26
Elefante encadenado	Niños/as			I	32
Extraterrestre	Niños/as			I	34
Gatito blanco	Niños/as			I	40
Libro de instrucciones		Padres		II	48
Malas hierbas - Huerto-	Niños			II	53
Moneda de oro	Niños/as			II	59
Mono listo- mono tonto	Niños/as			I	60
Nave industrial	Niños/as			II	67
Piscina	Niños			II	77
Pollito- águila	Niños/as			I	79
Pozo lleno- vacío	Niños/as			II	80
Puerta – llaves	Niños/as			II	81
Rio- cocodrilos	Niños/as			II	83
Circulo ser- hacer	Niños/as			II	87
Sótano		Padres		II	89
Tren	Niños/as	Padres			95

TABLA 9

¿QUE NOS PROPONEMOS? → DIFICULTAD VERSUS ORIGEN DEL PROBLEMA: LA SINTOMATOLOGÍA NO ES EL PROBLEMA					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
Grietas- manchas humedad	Niños/as	Padres	Maestros	I	21
Humo	Niños/as	Padres	Maestros	II	47
Tumor		Padres	Maestros	I	96

TABLA 10

¿QUE NOS PROPONEMOS? → DIFICULTAD VERSUS ORIGEN DEL PROBLEMA: TIPO DE PROBLEMA					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
Árbol		Padres	Maestros	II	4
Coche	Niños/as	Padres	Maestros	II	26
Mesa	Niños/as	Padres	Maestros	II	56
Pozo	Niños/as			II	80
Puerta- llaves	Niños/as			II	81
Río- cocodrilos	Niños/as	Padres		II	83

TABLA 11

¿QUE NOS PROPONEMOS? → DIFICULTAD VERSUS ORIGEN DEL PROBLEMA: PRESCRIPCIÓN DEL SÍNTOMA					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
Cerebro	Niños/as			II	24
Mesa(sintomatología secuencial)	Niños/as	Padres	Maestros	II	56
Tormenta- rayos	Niños/as			II	93

TABLA 12

¿QUE NOS PROPONEMOS? → DIFICULTAD VERSUS ORIGEN DEL PROBLEMA: FUNCIONAMIENTO COGNITIVO					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
Barca			Maestros	I	10
Caja de herramientas		Padres	Maestros	I	15
Mesa(sintomatología secuencial)	Niños/as	Padres	Maestros	II	56
Músicos	Niños/as	Padres	Maestros	I	66
Ordenador		Padres	Maestros	I	69

TABLA 13

¿QUE NOS PROPONEMOS? → DIFICULTAD VERSUS ORIGEN DEL PROBLEMA: FUNCIONAMIENTO EMOCIONAL					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
	Niños/as	Padres	Maestros		
Caracol	Niños/as	Padres	Maestros	II	19
Gemelos comida		Padres	Maestros	II	42
Gemelas piscina		Padres	Maestros	II	43
Mesa sobre colchón de agua	Niños/as	Padres	Maestros	II	57
Termostato		Padres	Maestros	II	92
Tormenta - Rayos	Niños/as			II	93

TABLA 14

¿QUE NOS PROPONEMOS? → QUE SENTIDO DAMOS A LA VIDA					
METÁFORAS QUE PODEMOS UTILIZAR	A QUIÉN VAN DIRIGIDAS			TIPO DE METÁFORA	Nº
	Niños/as	Padres			
Caja de quesitos		Padres		II	16
Tren	Niños/as	Padres			95

1

La abeja



OBJETIVOS



- Aceptar aquello que no se puede cambiar

Descripción

Mira Joan.... Es como si... ¿Qué te parece Joan?... ¿Verdad que las abejas pican? ¿Qué pasa si le decimos a una abeja “no me piques”?... Pues que seguramente me va a picar igual, ¿no te parece?... ¿Qué podemos hacer Joan? ...Pues claro.... Apartarnos...para que no nos pique.

2

El abuelo que tiene Alzheimer



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos
- Evitar sentirse provocado

Descripción

Ahora imaginarnos una casa en la que vive una familia formada por los padres, sus dos hijos y uno de los abuelos. Un día se van todos a una cena. El abuelo, que está cansado, prefiere quedarse en casa. Cuando vuelven, se encuentran un jarrón roto. El padre pregunta al abuelo qué ha pasado, cómo se ha roto el jarrón pero el abuelo dice que él no sabe nada, que él no ha roto el jarrón. El padre insiste e insiste pero el abuelo sigue diciendo que él no sabe nada. El padre al final acaba enfadado, se siente engañado por el abuelo, porque sabe que el jarrón no estaba roto antes de irse a cenar.

Si el padre supiera hubiera antes de este pequeño incidente que el abuelo padecía Alzheimer y que por tanto podría hacer cosas que después no recordaría, el padre no se hubiera enfadado, no se hubiera sentido engañado por el abuelo.

3

El accidente de tráfico



OBJETIVOS



- Diferenciar ser – hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Imagínate Joan que un día voy por la calle con el coche y veo a una persona andando por la acera tranquilamente y me subo a la acera y...¡la atropello!... Y ahora, imagínate que un día voy también en coche o moto por Barcelona y alguien cruza la calle sin mirar ylo atropello. En los dos casos, los atropello pero hay una diferencia ¿no? Claro, en el primer caso lo he hecho a propósito y en el segundo no. Es muy diferente tener o no la intención y cuando no la tenemos, no somos culpables de lo que ha pasado porque lo hemos hecho sin querer.

4

El árbol



OBJETIVOS



Dificultad versus origen del problema. Tipo de problema

Descripción

¿Sabéis que? Las personas somos como los árboles.... Los árboles necesitan unas raíces muy fuertes para poder sobrevivir a los golpes de viento, a las tormentas.... Cuando sus raíces son pequeñas, son débiles..... al primer golpe de viento, caen.

Nosotros le ayudaremos a que esas raíces sean cada vez más y más fuertes...

5

La ardilla



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos
- Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

¿Sabes qué?...Había una vez una ardilla que estaba totalmente deformada, tenía el cuerpo muy grande, unas patas muy pequeñas, una cara y una cola como.... las de un cerdo, las orejas caídas hacia delante...era una ardilla fea, fea, y todos los animales se reían de ella, le ponían moteles y la ardilla se sentía muy muy mal. Se pasaba el día escondiéndose por el bosque... y ya no jugaba con los demás, porque siempre acababa peleándose. Un día llegó al bosque un hermoso tigre que se paseaba por allí luciendo su belleza... pero en uno de esos paseos cayó en una trampa y se quedó colgado... El tigre pedía ayuda pero nadie, nadie, conseguía liberarlo de la trampa. La ardilla estaba escondida viendo lo que pasaba pero no quería hacer nada porque pensaba que los otros animales eran los que sabían, los que podían liberar al tigre. Pasaba el tiempo y nadie conseguía liberarlo. Al final la ardilla decidió empezar a roer la cuerda que sujetaba la red y así consiguió liberar al tigre.

6

Armario de las mentiras



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

Ya sé qué te pasa Joan.... Seguro que no lo sabes porque aún no te lo ha explicado nadie...resulta que todas las personas en nuestra cabeza es como si tuviéramos un armario, las personas mayores lo tenemos más grande y los pequeños más pequeño... Resulta que ese armario sirve para guardar las verdades y las mentiras, una puerta para guardar las verdades, allí todas bien puestas y otra para las mentiras... Lo que pasa es que, a veces, este armario... a veces las puertas no cierran, no cierran del todo bien y si alguna puerta queda abierta se nos pueden escapar... Podríamos arreglar las puertas del armario para que no se abran tan fácilmente y cierren mejor.... ¿ te parece?

7 El astronauta



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos
- Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer
- Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

¿Sabes qué?... Hay temporadas en la vida que acumulamos rayos y más rayos... y vamos por la vida como... un astronauta... El astronauta se pone el traje, ese traje tan incómodo.... Y ese casco tan raro y pesado... y claro.... Imagínate un astronauta jugando al fútbol... Cuando estamos cargados de rayos vamos como astronautas por la clase, no podemos atender, no podemos trabajar bien... con ese casco de astronauta no se puede, no se puede...Pero no es porque lo que está dentro no sea bueno. Y.... ¿si nos quitamos el casco?

8

El ataque de risa



OBJETIVOS



- Diferenciar ser – hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Un día cuando tendría 10 u 11 años estaba comiendo en casa y a mis hermanos y a mí nos cogió un ataque de risa. Mi madre empezó a decir que parásemos de reír, pero... sabes cuando no puedes parar de reír... Entonces empezó a chillar pero nosotros seguíamos riendo, no podíamos parar de reír. Al final, ¿sabes qué? nos castigaron a todos. Claro mi madre se pensaba que nos reíamos de ella, pero no era así.

9

Babalá / elegante



OBJETIVOS



Controlar la conducta

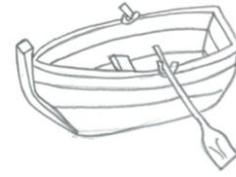
Descripción

“**Elegante**” era un caballo precioso, siempre llevaba su crin bien peinada y con la luz del sol su aspecto era radiante. Pero lo que más destacaba de su forma de actuar es que siempre escuchaba las instrucciones que le daban, siempre pensaba antes de hacer algo, pensaba como debía hacerlo y revisaba si lo hacía bien o no. Así sus resultados casi siempre eran brillantes. “**Babalá**”, en cambio, tenía un aspecto poco cuidado. Su crin estaba siempre enredada y era un poco bruto. Le daba pereza escuchar y siempre se precipitaba delante las tareas, actuaba de forma rápida y se negaba a repasar el trabajo hecho. Ya os podéis imaginar los resultados... **Babalá** pensaba que **Elegante** estaba demasiado tiempo pensando y haciendo las tareas, pero **Babalá**, siempre acababa el último porque a menudo tenía que repetirlas una y otra vez...

Todos podemos ser Babalá o Elegante. ... Antes de hacer el trabajo me tienes que decir si vas a hacerlo como Babalá o como Elegante

10

La barca



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema:
funcionamiento cognitivo

Descripción

Los procesos cognitivos son como una barca de pescadores que va por un lago. En el lago estarían todos nuestros conocimientos. En la barca están los pescadores: la atención, el planificador, el secuencial y el simultáneo.

El planificador es el pescador que controla a los otros pescadores y supervisa todo el proceso. Sabe muy bien qué tiene en el lago y cuando le interesa, coge la información, la amplía (con los pescadores secuencial y simultáneo) y la vuelve a lanzar al lago.

La atención es el pescador más automático que hay. Aguanta la linterna para que el planificador vea bien.

11

La bici sin frenos



OBJETIVOS



Controlar la conducta

Descripción

Cuando yo era pequeña, unos amigos que tenía en una urbanización, donde iba los fines de semana, me fueron a buscar a casa para ir a dar una vuelta en bicicleta. Yo había aprendido a ir a en bici aquel mismo verano, así que cogí mi bicicleta y me fui con ellos. Íbamos por calles de subidas y bajadas, y en una bajada la bicicleta empezó a coger velocidad y más velocidad y yo intenté frenar pero no funcionaban los frenos, puse los pies en el suelo y al final perdí el control y me caí.

Así que al día siguiente que salí en bicicleta me aseguré de llevar unos buenos frenos y en las bajadas iba vigilando la velocidad para llegar al final sin resbalar.

Mira, a veces, hay días, que es como si no hubiéramos revisado los frenos y son de esos días en que resbalamos y caemos, a veces más de una vez.

12

El bonsái



OBJETIVOS



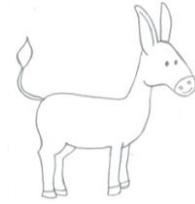
Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

Tengo una amiga a la que le gustan mucho los bonsáis y siempre había querido tener uno. Un día se lo regalaron. Bueno, ¡qué ilusión le hizo! Es una amiga que todo lo que hace, lo hace pero de corazón, de verdad. Si hace un pastel, lo hace a muerte y súper bien hecho. Pues dijo que quería un bonsái y lo consiguió. Y lo cuidada. Se levantaba cada día para regarlo, a la misma hora, a las siete menos cuarto, cuando ella normalmente se levanta a las 8. Lo regaba, lo cuidaba, le ponía abono, le hablaba... cada día, cada día. Incluso le ponía un termómetro para ver si el arbolito estaba bien de temperatura y controlaba la humedad de la tierra para que el bonsái tuviera las mejores condiciones, lo cuidaba muy bien. Llegó el invierno y pensó que igual la calefacción podía estropear el arbolito pero le daba miedo ponerlo fuera porque con el frío igual se moría. Entonces decidió ponerle un plástico para que estuviera bien protegido del frío, ¡súper bien!. Así pensaba que le entraba la luz pero que por dentro estaría bien... Pero claro, ¿qué crees que le pasó al bonsái?...

13

El burro



OBJETIVOS



Toma de decisiones

Descripción

Hace mucho tiempo, iba un padre con su hijo a una feria para vender a su burro. Iban los dos andando con su burro cuando se cruzaron con dos personas, empezaron a hablar y al despedirse oyeron que decían: "¡vaya dos!, ¡No sé quién es más burro de los tres!, Porque tienen un burro y no lo utilizan, el burro, bien descansado...y ellos a pie" .El padre, que era un hombre inteligente, pensó, "pues a lo mejor resulta que tienen razón, lo que haré será subir a mi hijo al burro y yo iré caminando" y así lo hizo, de tal manera que siguieron el camino el hijo montado en el burro y él andando y siguieron el camino así. Cuando llevaban un pequeño trayecto recorrido, se volvieron a encontrar con otras personas a las que también saludaron y después de hablar un poquito oyeron, cuando se despedían, que entre ellos se decían: "mira que es burro el padre, lleva al hijo en el burro y el va caminando, mira que es burro" El padre, al oírlo, se puso a pensar y decidió que a lo mejor tenían razón... "¿sabes lo que haremos?, le dijo a su hijo, yo subiré encima del burro contigo y así iremos los dos, esta gente tiene razón soy un poco burro". Así siguieron el camino. No llevaban la mitad del camino recorrido que se encontraron con otras personas a las que saludaron de nuevo y cuando ya se iban a despedir oyeron: "Mira, ¡vaya dos! ¡Pobre burro!. Entonces, el padre, se dijo: "caramba, pues a lo mejor sí es que es verdad,, tienen razón porque míralo como va sacando la lengua... Hijo, ¿por qué no hacemos una cosa? Baja del burro, estira tú de él, y yo iré encima, y así iremos bien." El hijo le contestó a su padre: "muy bien, padre, muy bien". Siguieron un rato así y antes de llegar al pueblo se encontraron con otras personas a las que saludaron y a las que oyeron decir: "¡qué barbaridad, este hombre!, ¡Es un maltratador de hijos! Porque él va subido encima del burro, y su hijo caminando... ¡vaya fresco!" Y cuando iba a hablar a su hijo, éste le dijo: "padre: no me digas nada más, sólo ha sido encontrarnos con gente y nunca lo hemos estado haciendo bien; hagamos lo que nosotros queramos y la gente que hable..." "

14

Cactus



OBJETIVOS



- Controlar la conducta
- Aceptar aquello que no se puede cambiar
- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos
- Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer

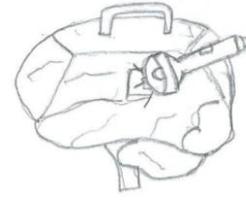
Descripción

Todos sabemos cómo son los cactus, llenos de pinchos y más pinchos. Cuando te acercas, ¡te pinchas!...si les dices: “ ¡ay, qué majo que estás!”, ¡te pincha!, si te peleas con él para que no lo haga, ¡te pincha!.

A veces, a los padres y a los profesores... nos salen pinchos. Aunque queramos lo mejor para los hijos, los alumnos... nos salen pinchos y mandamos rayos: “ haz esto, haz lo otro...” es porque queremos que el niño sea mejor y queremos que esté muy bien y no nos damos cuenta que pinchamos y pinchamos ...

15

Caja de herramientas



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema: funcionamiento cognitivo

Descripción

Mirar... es como si el cerebro fuera una caja de herramientas, la llave para abrirla es el proceso de atención, las herramientas que encontramos dentro son el simultaneo y el secuencial y, saber qué herramientas escoger según el trabajo que tengamos que hacer es la planificación.

16

La caja de quesitos



OBJETIVOS



- Ser consciente de las relaciones familiares
- Qué sentido damos a la vida

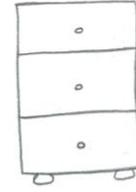
Descripción

Imagínate.... Que las personas somos como una caja de quesitos, ¿no?, aquellos quesitos pequeños... los caseríos... la caja es la persona, pero dentro hay muchos quesitos, creo que ocho, ¿no?.... Vamos a ver qué nombres llevan cada uno de esos quesitos... De esta caja ¿cuántos quesitos llevarían el nombre de (hijo/a)?

¿Qué más hay en la vida de...., en la caja de quesitos?

17

Cajones



OBJETIVOS



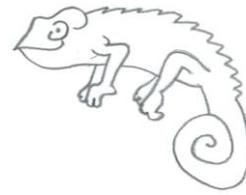
Toma de decisiones

Descripción

Mira Joan, las personas es como si tuviéramos dentro del cerebro una de esas cajoneras (dibujar cajonera) con tres cajones. El cerebro guarda las cosas, según como le lleguen, en un cajón o en otro. Todos... en el primer cajón siempre, siempre, ponemos todos los "TENGO QUE": tienes que estudiar", "tienes que hacer los deberes", "tienes que limpiar la habitación", "tienes que decir siempre la verdad", "tienes que comer más", "tienes que dormir más"... Es el cajón del policía que está todo el día con la porra amenazando y diciendo las cosas que él cree que tenemos que hacer. ¿Cómo crees que tenemos este cajón? Claro, súper lleno, lleno de rayos. Este otro cajón (parte inferior) también muchas veces lo tenemos lleno, es el cajón donde ponemos todos los " ME GUSTA" , el cajón del niño pequeño...sabes aquella vocecita que a veces nos dice: "buf, que palo estudiar, prefiero mirar la tele! Pero con las cosas de este cajón ¿sabes que pasa? ... imagínate...dime una comida que te guste mucho, que te encante: por ejemplo el chocolate. Pues ahora imagínate esta sala llena, llena de chocolate y la vocecita del niño pequeño que dice: " mmmmmhhh! ¡Cómo me gusta!! ... ¿Qué decidirá Joan? ¿Se lo comerá todo? No, claro porque seguro le cogería dolor de estomago. ¿Qué decidirá hacer Joan? Comer un poco cada día, ¿no? Si hubiera decidido comérselo todo pensando sólo en lo que ee gusta, también se hubiera sentido mal, Joan ha conseguido hacer callar al niño y al policía. Ha pensado qué pasaba ahora... ha pensado qué pasará después... y ha decidido qué QUIERE hacer, sin darse cuenta Joan ha utilizado el cajón del medio, el cajón del QUIERO, este es el cajón que nos hace sentir bien.

18

Camaleón



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos
- Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer

Descripción

¿Sabéis qué es un camaleón? Es un animal que cambia de color según el medio o la situación en la que se encuentra. Él es el mismo, lo único que cambia es su color. Yo tenía un amigo que sabía actuar muy bien como un camaleón. Se adaptaba a todas las situaciones: castigos, engaños, manipulaciones... a lo que fuera. Nunca sabías por dónde podía salir. En el colegio le llamaban el camaleón.

19

Caracol



OBJETIVOS



- Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer
- Dificultad versus origen del problema:
funcionamiento emocional

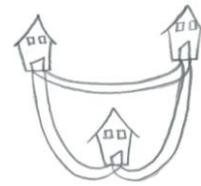
Descripción

A veces nos encontramos en situaciones en que debemos tomar una decisión pero nos cuesta, nos cuesta mucho, mucho,.. Tenemos dudas...y a veces también hacemos lo que otras personas nos dicen que es lo mejor para nosotros... pero sentimos que no estamos bien con esa opción y volvemos a las dudas de qué hacer....

Como si a un caracol le costara sacar la cabeza, duda si hacerlo o no, le crea ansiedad... Y además si alguien le dice:” ¿Qué haces tú caracol sacando la cabeza? Quizá caerá una tormenta, ¡vuelve para dentro! “Eso nos va bien, es cómodo, el caracol se queda dentro. Pero está claro que así, el caracol no va a llegar a ningún lugar, se quedará allí parado.

20

Casa- caminos



OBJETIVOS



Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

¿Sabes qué pasa?... Las familias se parecen a una aldea o un pueblo pequeño, en el que cada miembro de la familia es una casa. Y en esa aldea todas las casas están comunicadas por un camino. Pero los habitantes de esa aldea saben que tienen que cuidar el camino o los caminos que les permite comunicarse con las otras casas. Es inevitable que a veces crezcan hierbas, que a veces se llenen de piedras o de agua y que eso haga imposible la comunicación entre ellos. Es muy importante evitar que los caminos se llenen de maleza, de piedras, de hierbas...para eso hay que cuidarlos, cada uno es responsable de sus caminos....

21 Casa- grietas



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema: la sintomatología no es el problema

Descripción

Imagínense... es como si en la pared de una habitación empiezan a salir manchas de humedad o grietas. Primero poquitas, pero poco a poco van saliendo más manchas, más grietas y se van haciendo más grandes, más grandes....Al final decidimos taparlas un poquito para que no afeen tanto la pared. Así que viene el pintor y tapa las manchas, las grietas ¿Qué creen que pasará?...Seguramente al cabo de un tiempo, estas mismas mancha y grietas u otras volverán a aparecer. ¿Qué es lo que pasa? Pues que el problema no está en las manchas, no está en las grietas, necesitamos encontrar qué es lo que las provoca para hacerlas desaparecer.

22 Cauce del río



OBJETIVOS

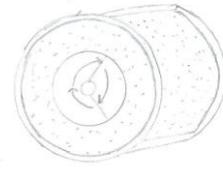


- Controlar la conducta

Descripción

Imagínate que vamos por un río...y de pronto se divide en dos caminos y yo quiero ir hacia la izquierda pero sé que la corriente de este río siempre lleva hacia la derecha, ¿Qué puedo hacer? Claro, pensar antes de llegar de qué manera puedo conseguir ir por la izquierda.

23 Centrifugadora



OBJETIVOS



- Controlar la conducta (niños y padres)
- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos (padres)

Descripción

¿Sabes qué pasa? A veces Joan se siente mal, está enfadado, está nervioso....y a veces le sale como la centrifugadora, que es “fiuuuuu...” y empieza.... “es que no sé qué...”, “es que no sé cuántos...”, “esto no es justo...” y no hay manera de parar la centrifugadora, no podemos hacerlo mientras está en marcha.... Tenemos que dejar a la centrifugadora que acabe su programa...y sobre todo evitar que se disparen varias centrifugadoras a la vez. (**padres**)

¿Sabes qué pasa? A veces Joan se siente mal, está enfadado, está nervioso....y a veces le sale como la centrifugadora, que es “fiuuuuu...” y empieza.... “es que no sé qué...”, “es que no sé cuántos...”, “esto no es justo...” y no hay manera de parar la centrifugadora... pero fíjate...en la centrifugadora hay un botón y este botón a veces está un poco flojo y se activa sólo... si conseguimos poner una tapa, apretaremos el botón cuando nosotros queramos... (**niños**)

24

Cerebro



OBJETIVOS



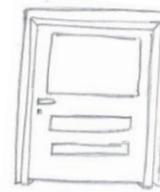
Dificultad versus origen del problema:
prescripción del síntoma

Descripción

¿Sabes qué tenemos dentro de la cabeza? Claro, el cerebro. Tenemos el cerebro muy encerrado en la cabeza. ¿Para qué sirve el cerebro? Para pensar, por lo tanto tiene que estar protegido... Mira si yo te pregunto cómo se llama tu padre, ¿qué te parece, crees que el cerebro te ayuda a contestar? Y si yo voy acercando un dedo hacia tu ojo, ¿qué te parece, será tu cerebro el que te ayude a reaccionar? Hablamos gracias al cerebro, escuchamos gracias al cerebro, (*Depende de las edades iremos construyendo unas u otras frases para llegar a la afirmación categórica de que el cerebro es el órgano que más trabaja de nuestro cuerpo, sin el cerebro no somos nadie, no somos personas*) Y ¿sabes qué pasa? Pues que al cerebro también le llegan rayos. A veces nos dicen: “tienes que estudiar”, “tienes que estar contenta/o”, “tienes que arreglar la habitación y hacerte la cama”, “tienes que comer más”, “no debes pelearte con tus hermanos y tus amigos”... ¿Verdad que hemos dicho que el cerebro tiene mucho trabajo? Bueno, pues ¿tú crees que el cerebro puede trabajar tranquilo y bien con tanto rayo por ahí? NO, claro que no. Y... ¿el cerebro tiene boca? No, claro. Pero... ¿sabes qué pasa? Que el cerebro tiene todo el cuerpo para avisar. Entonces ¿qué hace el cerebro?, pues a veces nos provoca dolor de barriga, dolor de cabeza, a veces nos hace decir mentiras, o se queja haciendo que nos movamos mucho, haciendo el vago para estudiar, estamos cansados, cansados..., los deberes, ohhh, los deberes... (ponemos todos los síntomas que tenga el niño) Si quieres te puedo ayudar a poner un pararrayos en tu cerebro para que pueda trabajar tranquilo.

25

Cerrar puertas



OBJETIVOS



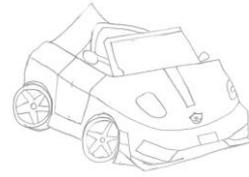
- Que depende de mí y que no

Descripción

Imagínate que Joan vive en una casa que no tiene las puertas cerradas. Un día por la mañana, cuando se levanta, se encuentra a un señor durmiendo en el sofá. El señor le dice que no tiene dónde dormir y como se ha encontrado la puerta abierta ha decidido dormir en el sofá de Joan.... Al día siguiente vuelve a pasar lo mismo.... ¿Qué puede hacer Joan?Claro, cerrar la puerta.

26

Coche



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema: tipo de problema
- Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Imaginemos que fuéramos como coches y de repente nuestro coche se para. Puede que se trate de un problema del motor o puede que el problema sea del conductor, que no se atreve a conducir... Si el problema es del motor pues, lo tenemos un poco peor ya que el cerebro, si falla algún engranaje... cuesta de reparar. Muchas veces, el problema es del conductor ya que el coche tiene un motor muy potente, pero claro, si el conductor no se atreve a conducir...tiene miedo... o no ve la necesidad o no saca el coche del garaje...el resultado es el mismo, la manera de solucionar el problema diferente.

Ayudaremos al conductor que coja seguridad, que se atreva a coger el coche, conducir y encontrar un sentido a lo que hace, que pueda aprovechar el buen motor que tiene su coche.

27

Copia



OBJETIVOS



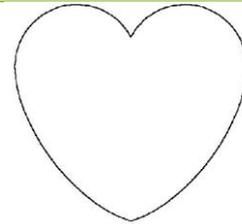
- Controlar la conducta
- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos
- Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer

Descripción

¿Sabes qué pasa? a veces a todos nos sale como otro yo que no somos nosotros y no lo podemos controlar...es como... nuestra copia. Cuando la copia sale no podemos hacer nada, no somos nosotros mismos. Y ahora lo que nos interesa es cómo podemos hacer para verla venir y decidir. Es como... una balanza, en un lado estamos nosotros y en el otro lado la copia. A medida que vamos decidiendo se va nivelando y cada vez somos más nosotros. El control lo ponemos nosotros porque lo importante es que la copia nunca decida.

28

Corazón



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

Me parece que Joan tiene el corazón muy grande, súper grande (dibujar corazón grande) y... ¿sabes qué pasa? Que quiere hacerlo todo bien para todo el mundo, quiere ayudar a todos y quiere que todos estén muy contentos, todos.. Y ¿Sabes, Joan, quD pasa cuando nos caen rayos? Nos parece que... tenemos el corazón muy muy pequeño, pequeñísimo. Pero, no lo tenemos así, lo tenemos grande. Pero como es tan grande... hay veces que nos pensamos que lo tenemos pequeño. Lo que tenemos que hacer es desviar esos rayos para seguir manteniendo nuestro corazón grande.

29 Cuerda-nudo



OBJETIVOS

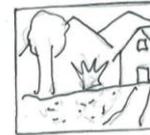
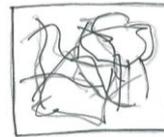


Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

¿Sabes qué pasa? A veces no nos damos cuenta porque como los queremos tanto, queremos lo mejor.... Y sin darnos cuenta le enviamos rayos y más rayos... “estudia”, “ordena la habitación”, “haz los deberes”... Y es como si Joan estuviera atado con una cuerda, una cuerda con muchos nudos, muchos nudos, muchos nudos.... Y no puede hacer nada...

30 Chapuzas



OBJETIVOS



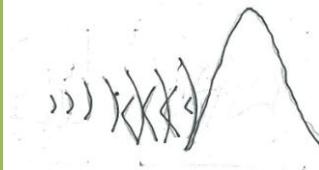
- Controlar la conducta
- Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer

Descripción

Un día, cuando yo tenía 17 años, mis padres querían ir a pasar el fin de semana a la montaña pero a mi hermano y a mí no nos apetecía. Así que, les intentamos convencer de que nos dejaran quedar en casa, les dijimos que nos portaríamos muy bien y que haríamos todos los deberes que teníamos. Al final, ellos nos dejaron, pero con la condición de que pintásemos la cocina, porque estábamos haciendo reformas en casa. La cocina estaba vacía y empapelada, sólo faltaba que la pintáramos. Ellos se marcharon y nosotros nos pasamos todo el fin de semana haciendo lo que quisimos. Pero entonces, el domingo dijimos: “¡Ostras! ¡Si teníamos que pintar la cocina!” Y nos pusimos manos a la obra. Pero, ¿qué pasó?, que era tan tarde que lo hicimos muy muy rápido porque no teníamos tiempo y claro, nos quedó muy mal pintada, pero muy, muy mal pintada. Llegaron nuestros padres y, cuando vieron la cocina, se enfadaron mucho con nosotros por haberlo hecho tan mal. Nos dijeron “Pero, ¿qué es esto? Si esto es una chapuza, pero, ¿qué habéis hecho? Ya podéis volverla a pintar como Dios manda” Y tuvimos que volverla a pintar toda entera. A veces pasa esto, eh, a veces pasa que no es que seamos malos o no sepamos, es que sale el chapuzas y, no sólo sale todo mal, sino que hay que volverlo a repetir.

31

Eco



OBJETIVOS



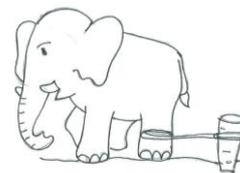
Que depende de mí y que no

Descripción

Van caminando por las montañas un padre y un hijo. De repente, el hijo se lastima, y grita: "aaaaahhhhhhhh!!" Se oye una voz que va repitiendo por algún lugar de la montaña: "aaaaahhhhhhhh!!" Con curiosidad el niño grita: "¿QUIÉN HAY?" Recibe la respuesta: ¿QUIÉN HAY? ". Enfadado con la respuesta, el niño grita: "COBARDE" Y recibe la respuesta: "COBARDE" El niño mira a su Padre y le pregunta: "¿Qué pasa?" El Padre, sonríe y le dice: "hijo mío, presta atención" Entonces el padre grita a la montaña: "Te admiro" y la voz le responde: "Te admiro". De nuevo, el hombre grita: "ERES UN CAMPEÓN" Y la voz le responde: "ERES UN CAMPEÓN", de nuevo, el hombre grita: "ESTÁS LLENO DE ÉXITOS" Y la voz le responde: "ESTÁS LLENO DE ÉXITOS". El niño estaba asombrado, no entendía lo que pasaba. Entonces, el padre le explicó: "la gente lo llama Eco, pero en realidad... ¡ES LA VIDA! ... La vida te devuelve todo lo que dices o haces ...

32

Elefante



OBJETIVOS



- Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Desde bien pequeñito, el elefante de un circo estaba atado por una pata a una pequeña estaca de la que intentaba escapar sin éxito alguno. Eran muchos los intentos que hacía el elefantito por soltarse, pero no lo conseguía, pues era pequeño y no tenía la suficiente fuerza para hacerlo. El elefante creció y creció y aunque la estaca a la que estaba atado era la misma que cuando era pequeño, ya no intentaba soltarse.

33

Estudiar- ir a la playa



OBJETIVOS



Toma de decisiones

Descripción

Una vez, cuando era más joven y aún no trabajaba, me quería presentar a unas oposiciones para poder tener trabajo. Los exámenes eran en octubre y ¿sabes qué significaba eso?, pues estudiar todo el verano y claro, a mí me gustaba ir a la playa, ir a la piscina, ir de excursión, ir...Menos mal que mi cerebro me dijo, vamos a aplicar el pararrayos, vamos a ver, ¿qué queremos? ¿Quieres aprobar?. Sí, claro que quería aprobar. Entonces elegí lo que yo quería hacer: estudiaba y me iba a la piscina un rato, estudiaba e iba a la playa y así mi cerebro ya no estaba cargado porque hacía las cosas que yo quería.

34 Extraterrestre



OBJETIVOS



Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Un día un niño estaba en un parque y vio allí en un rincón, en un banco un extraterrestre muerto de frío. Fue para allí y le preguntó qué le pasa y el extraterrestre le dijo: “tengo frío, tengo hambre y no se adonde ir, no conozco a nadie”. Entonces el niño le contestó: “ven a mi casa que mi madre ha hecho sopa y podrás comer”. Llegaron a casa y se sentaron en la mesa. Al ver la sopa y los cubiertos el extraterrestre se puso muy nervioso, cogió el tenedor y empezó a comer la sopa y claro, se la tiró toda por encima. El extraterrestre se fue a un rincón y se puso a llorar diciendo que era tonto, que no era capaz de comer la sopa...

(Le preguntamos al niño), ¿tú crees que el extraterrestre no es capaz de comer la sopa o es que no conoce los cubiertos? Claro, lo que pasa es que necesita la cuchara. De hecho cogió la cuchara y se comió toda la sopa.

A veces, en la escuela o cuando hacemos algo nos sale mal porque no encontramos la cuchara.

35 Familia- hotel



OBJETIVOS



- Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

Conocí una vez a una familia que tenía todas las comodidades. En cada habitación había un televisor. Cada miembro de esta familia tenía sus propios horarios. Los hijos llegaban y se encerraban en su habitación. A la hora de cenar cada uno cogía lo que le apetecía y se iba a ver la tele a su habitación. Los padres se quedaban en el salón o a veces, cada uno veía lo que le interesaba en diferentes teles. Pocas veces se reunían para tomar decisiones o explicar sus cosas. Se había convertido en una familia –hotel.

36

Federico



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

Cuando estudiaba COU yo tenía un maestro que se llamaba Federico. Yo siempre hablaba mucho, era muy charlatana y me sentaba siempre al lado de mi mejor amiga que también hablaba mucho y estábamos todo el día hablando sin parar, el Profesor Federico se enfadaba y me decía que cerrara el pico.... A mí no me gustaba que me chillase y ¿sabes qué? Muchas veces éramos 4 o 5 las que hablábamos y siempre me la cargaba yo... a mí me dolía mucho que me gritara... me daba mucha rabia... pero un día me explicaron que tenía un hijo que se había ido de casa y no sabía dónde estaba y lo estaba pasando muy mal. Entonces aquel día comprendí que a Federico también le llegaban muchos rayos.... Y lo que hice fue aguantarme las ganas de hablar, aunque fue muy difícil, hasta la hora del patio o la salida....

37

Filete de ternera



OBJETIVOS



- Toma de decisiones

Descripción

Imagina que vas a un restaurante y pides un trozo de ternera y entonces, sale el cocinero y te lo pone encima de la mesa, ¡zas!, tal cual ... ¿Tú qué crees que le dirás?. Que eso no te lo puedes comer, que lo tiene que cocinar ¿no?. El trabajo del cocinero es cocinarlo. Es cortarlo, cocinarlo y presentarlo. Y después te lo comerás.

A veces se presentan platos que dices: que gusto dan, ¿no?. Si ahora yo te dijera: ¿puedes hacer lo mismo? El filete de ternera lo tienes, ¿lo podrías preparar? Recuerda que lo puedes presentar de una manera o presentarlo de otra. ¿Lo hacemos?

38 Futbolistas



OBJETIVOS



Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

A menudo vemos a jugadores como Messi y Ronaldo en el terreno de juego haciendo aquellas jugadas tan buenas, aquellos goles... Pero claro no los vemos hacer flexiones, abdominales, carreras... Pero si corren como corren y juegan como juegan, todas esas cosas las tendrán que hacer ¿no? ¿Y cuándo las hacen? Claro, en los entrenamientos, en la preparación de los partidos.

Pues a nosotros nos pasa lo mismo, que para jugar un buen partido antes tenemos que hacer algunas flexiones y algunos abdominales

39

Gafas



OBJETIVOS



Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

Mira Joan, en este mundo, todos, absolutamente todos... vemos la realidad a través de nuestras gafas. ¿Verdad que la gente que es del Barça dice que los del Madrid siempre hacen faltas? Lo ven con sus gafas... pero los del Madrid, ¿verdad que siempre dicen que los del Barça fingen y hacen cuento?, claro también lo ven con sus gafas. Pues lo mismo pasa con todo, los padres se enfadan porque quieren que Joan estudie y haga los deberes cada día, claro, lo ven con las gafas de padres y a ti te parece que no tienen razón. Tu cuando acabas los deberes quieres ir un rato a ver la tele o a jugar... lo ves con las gafas de hijo. Cada uno ve las cosas según sus gafas, y a los padres les cuesta mucho sacarse las gafas de padre... las cosas son como nos parece que son, como las vivimos cada uno de nosotros.

40 Gatito blanco



OBJETIVOS



Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Había una vez una gata y un gato que vivían muy felices en una casa y nació el gatito Blanquito. Era monísimo, suave, blanco, blanco, blanco, precioso. Estaba con sus papas y eran muy felices. Todo el mundo le decía que era un gato muy bonito, tan guapo y tan blanco, blanco. ¿Y sabéis qué pasó?. Pues, por cosas de la vida, el papá se quedó sin trabajo y ya no era el mismo, se enfadaba mucho y mucho. A veces chillaba, a veces pegaba y se enfadaba con la mamá. La mamá se puso enferma, se sentía mal. Al final, tanto el papá como la mamá, de tanto pelearse y pelearse se fueron de casa un día y ya no volvieron. El gato Blanquito se quedó solo en casa esperando, esperando que volvieran. Estaba solo, sin nada que comer. Entonces después de unos días, el gatito decidió salir a buscar alimentos. Iba de container en container, entraba en uno y en otro y claro iba perdiendo su blancura. Cada vez estaba más sucio. Uno de los días que iba buscando alimento en los containers unos niños lo llamaron: "Gato, gato". El gatito confiado que lo iban a tratar como sus papás se acercó a ellos. Uno lo cogió y lo tiró al suelo, el otro le cortó la cola, otro le quemó un poco las orejas. El pobre gato como pudo, escapó de ellos y se escondió en el rincón de un jardín y esperó a recuperarse un poco. Se había convertido en un gato sucio, sucio, sucio. Como podía, seguía buscando por los container. Un día pasó una señora que, al verlo debajo de unas matas, herido y tan sucio, lo quiso coger. El gato pensando que también le iba hacer daño la arañó. La señora, dulcemente le decía que no tuviese miedo, que ella lo curaría y lo cuidaría. Lo cogió y el gato la arañó aún más; pero la señora no lo soltó, le dio un beso y se lo llevó. Llegaron a su casa, una casa con jardín. Allí lo lavó y el gatito seguía arañando. Le dio de comer y el gatito iba arañándola. Pero ella le daba besos, jugaba con él. ..El gatito cada vez se iba sintiendo mejor en su nuevo jardín y en su nueva casa. Un día, entró a la casa y se puso en el sofá al lado de la señora que seguía jugando con él. Delante del sofá había un espejo y el gato se vio y se quedó sorprendido: "volvía a ser el gato blanco que era antes".

41

Gato sabio



OBJETIVOS



Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

Había una vez una gatita, chiquitita y blanquita. Llevaba en la cabeza un lacito rosa muy bonito. La gatita estaba muy triste y lloraba y lloraba... Pasó por su lado un gato sabio, ya mayor, caminando lentamente. Al verla tan triste, se paró para preguntarle que le pasaba. La gatita, entre sollozos, le explicó que su mamá ya no la quería. Le dijo que su mamá, desde que nació su hermanito, se pasaba todo el tiempo con él y que ya no pensaba en ella, ni tenía tiempo para estar con ella.

El gato sabio le contó entonces un secreto: “el corazón de las mamás es como un globo. Se puede hinchar toooooo lo que la mamá quiera, caben todos los gatitos en el corazón de la mamá porque su corazón se puede hinchar más y más y más y nunca explota.”

42

Gemelos-comida



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema: funcionamiento emocional

Descripción

Mira, hace pocos días una madre me dijo que tenía unos gemelos de 6 meses y claro a la hora de comer tuvo que pedir a la abuela que le ayudara porque cuando comía uno, el otro también quería comer. Entonces ella cogía a un gemelo y le daba de comer y la abuela cogía al otro y le daba de comer. Después de 3 o 4 días el gemelo que cogía la abuela no quería comer. Y la abuela le decía: “Ya verás como comerás... y le ponía la cuchara en la boca, le intentaba abrir la boca pero el niño lo escupía... porque ¿de quien depende comer? Claro, del niño... y por más que intentara.... ¿qué le estaba diciendo el niño cuando escupía la comida? Pues que no encontraba justo que la madre siempre diera la comida al otro. Entonces cambiaron, y la madre le daba de comer cada día a cada uno, así los dos comían.

43

Gemelas- agua



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema.
Funcionamiento emocional

Descripción

Mire, yo conocí a unas gemelas, físicamente muy muy igualitas. Tenían cuatro años y, un día, a finales del verano, mientras estaban jugando en el jardín de la casa de sus abuelos, se despistaron y se cayeron a la piscina que había en el centro del jardín. Su abuelo, que las estaba vigilando, fue corriendo y las sacó a las dos al mismo tiempo del agua. Fue muy rápido, no estuvieron ni un minuto en el agua. Fue muy poquito tiempo. El caso es que una de ellas, ya el mismo día por la noche, no quería ni acercarse al grifo del agua, tenía tanto miedo al agua que no quería ni lavarse las manos, ni la cara, con solo oír el grifo empezaba a gritar y no quería acercarse. En cambio, la otra se lavaba sin ningún problema. El abuelo no lo entendía y cuando me lo explicaba me decía: “pero, fíjate, si yo las he sacado al mismo tiempo a las dos de la piscina. Sería diferente si se hubiera quedado una más tiempo dentro, mientras sacaba a la otra”. Y yo le respondí: “no, si no es el hecho en sí de caer a la piscina lo que ha provocado que ahora esta niña esté traumatizada con el agua, es como ella ha vivido esta experiencia.”

44

Globo



OBJETIVOS



Controlar la conducta

Descripción

Hay globos que son muy grandes y están tan inflados que si no los cogemos bien pueden alzarnos y se nos podrían escapar de las manos. Necesitamos sujetar muy fuerte la cuerda para poder controlarlos y que no se nos escapen. Esto mismo sucede con algunos cerebros, como el tuyo, que es muy bueno y que tiene buenas capacidades. Un globo pequeño es fácil de controlar al igual que un cerebro pequeño. Pero cuando el cerebro es grande, como un globo, hay que controlarlo en todo momento para que no se nos escape. Hay que sujetarlo y mantenerlo bien cogido.

45

Guerra



OBJETIVOS



Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

Imaginaros que en casa... es como si... hubiera una guerra, nadie la ha buscado, nadie la ha provocado, nadie ha declarado la guerra al otro, pero se ha encendido una guerra. Hay como unos bandos, y en un bando está Joan y en otro estáis vosotros. Y no es porque....no os quiera, al revés, es una manera de reclamaros. Pero con la relación que se ha generado es como que... yo tiro una bomba, mi madre/ padre me la devuelve y eso me confirma que no soy bueno para vosotros, que no me queréis y a vosotros os confirma que no hacéis bien el trabajo, y esto duelo y nos hace sentir peor. Ahora imaginaros que en casa esta guerra la borramos y la convertimos en una especie de ...partido de futbol.....

(ligar con metáfora partido de futbol- 72)

46

Gusano- babosa



OBJETIVOS



- Controlar la conducta
- Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer

Descripción

Sabes Joan a veces estamos como enfadados, muy enfadados por dentro.... Eso es el gusano... y cuando está el gusano nunca nos hace hacer aquello que será bueno para nosotros, sino justo lo contrario; si quería levantarme pronto, me levantara tarde, si ahora no tengo que decir eso, lo diré... nos hace hacer aquello que nos va a traer problemas.... Y ahora lo que nos interesa es cómo podemos hacerlo más pequeño... porque irá saliendo e intentara mandar.... No sé si es pedirte mucho Joan... si en algún momento tú pudieras encontrar la manera de sacarlo.... Una manera es chillando... otra es golpeando... no contra la pared, que nos haremos daño, pero si contra un cojín o un saco de aquellos de boxeo... a ver si... si el gusano nos deja claro ... porque cuando el gusano se hace grande sí que podemos hacerlo pero claro, ya manda él, no nosotros ...

47

Humo



OBJETIVOS



Dificultad versus origen del problema: la sintomatología no es el problema

Descripción

Normalmente lo que vemos no es lo más importante, lo más importante es lo que está pasando dentro, en el cerebro. Es como el humo, el humo nos avisa de que hay fuego, pero el humo no es lo importante, lo importante es el fuego. Si encontramos el fuego y lo apagamos, el humo desaparecerá, pero si intentamos disipar el humo sin apagar el fuego, el humo volverá a aparecer.

48

Libro instrucciones



OBJETIVOS



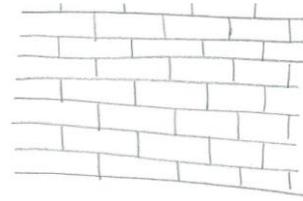
Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Los padres hacemos todo lo que podemos y lo mejor que sabemos, otra cosa es que nos equivoquemos, porque claro, es más difícil criar a un hijo, y más con esta sensibilidad. Es como si construye un edificio; para construir un edificio el arquitecto fue muchos años a la Universidad, en cambio a los padres quién nos enseña... Cada niño, ya lo dicen, tendría que nacer con un libro de instrucciones donde pusiera cómo tratarlos, qué decirles, cómo ayudarles.... Porque todos son tan diferentes....

49

Límites- pared



OBJETIVOS



Controlar la conducta

Descripción

Mi responsabilidad como madre, es decirle a Joan lo que a mí me parece correcto y, eso sí, hacer bien de árbitros, es decir, avisar y aplicar.

Porque claro, un límite, ¿qué quiere decir? Un límite es cuando alguien priva que alguna cosa pase. Imaginaros que es agua, ¿no? Construir límites es como construir paredes, cada vez que aplicamos y enmarcamos una consecuencia, es como si pusiéramos un ladrillo. Cuando realmente tenemos el límite quiere decir que por allí no pasa el agua pero hemos tenido que construirlo poco a poco, no por avisar, dejará de pasar.

50

Llegar tarde comida



OBJETIVOS



- Qué depende de mí y qué no

El otro día tenía que ir a comer a casa de mi madre y como veía que llegaba tarde la llamé pero el teléfono estaba descolgado. Mi madre sufría por si me había pasado algo y cuando llegué, yo le expliqué que le había llamado y lo entendió pero aún así estaba enfadada conmigo....¿Tu crees Joan que yo tenía la culpa de que mi madre se enfadara conmigo?No, claro, el hecho de que uno se enfade, sólo depende de uno mismo.

51

Lluvia- paraguas



OBJETIVOS



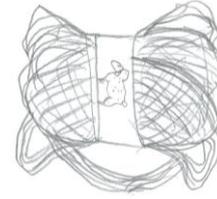
- Aceptar aquello que no se puede cambiar

Descripción

Ahora imagínate que cuando salimos del despacho está lloviendo muchísimo. Miramos las nubes y les decimos, ¡queremos que pare de llover! ¿Crees que nos harán caso? ... Claro, porque que llueva o no, está en manos de las nubes no de las nuestras. Pero claro, nosotros no nos queremos mojar, y eso si que está en nuestras manos. ¿Qué podemos hacer? ...Claro, coger un paraguas, un pañuelo... eso si que depende de nosotros.

52

Madeja de lana



OBJETIVOS



Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

Claro, ¿sabes qué pasa? que a veces las relaciones son como aquellas madejas de lana que se van liando, liando, liando y dices... aquí hay lana....pero si tiras de la lana ... y la lana no sigue ... aquello que nos ha pasado a todos... se atasca , hay nudos y cuanto más tiremos peor y además se puede romper la lana... Cuando la madeja está liada, está muy liada no sólo se trata de estirar sino de saber por dónde estirar y cómo hacerlo.... Y nosotros os ayudaremos a construir la madeja ordenada y entonces cuando tiremos de la lana ya no habrá ningún problema.

53

Malas hierbas



OBJETIVOS



Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

¿Sabes qué? Conocí una vez a un payés que tenía un huerto muy grande y muy bonito, con tomates, patatas, cebollas... tenía de todo y cuidaba muy bien el huerto pero en la zona donde había plantado zanahorias de vez en cuando le empezaban a salir malas hierbas y claro, como tenía tanto trabajo a veces no las sacaba... y las malas hierbas continuaban creciendo y creciendo y no dejaban que las zanahorias crecieran grandes y sanas. Un día, quiso poner zanahorias a su ensalada y se fue al huerto pero ¿sabes que encontró? Encontró unas zanahorias pequeñas y arrugadas. ¿Eso quiere decir que era un mal payés? No, en absoluto, enseguida empezó a arrancar todas las malas hierbas y a los pocos días las zanahorias empezaron a crecer fuertes y sanas.

A veces el huerto es muy bueno, el terreno es muy bueno, las semillas también pero no picamos donde debemos y nos salen muchas malas hierbas y muchas piedras.... Y hay que sacarlas sino el huerto no dará buenos frutos

54

Mama-coche-stop



OBJETIVOS



Controlar la conducta

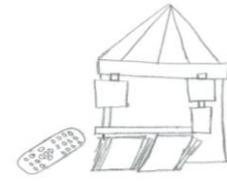
Descripción

Imagínate que mamá va en coche y es muy buena conductora, seguro, pero ahora imagínate que al final de la calle hay un stop y ella , cuando llega a allí , no lo hace, ¿Qué pasará? Claro, probablemente chocará.

Podemos ser muy buenos conductores pero si no hacemos el stop....

55

Mando a distancia



OBJETIVOS



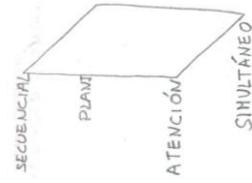
Qué depende de mí y qué no

Descripción

Iban dos amigos andando tranquilamente y uno le dice a otro: "déjame comprar el periódico, que cada día lo compré en este quiosco". Se acerca al quiosco y dice: "buenos días", y el quiosquero, con mala cara no le contesta. El chico le pide el periódico. De muy malas maneras, el quiosquero le lanza el periódico, el chico le da el dinero y el quiosquero, de nuevo de malas maneras, le devuelve el cambio y el chico le dice: "que pase usted un buen día", y se marchan. El amigo le dice: "Oye, ¿por qué has sido tan amable?, Con lo mal que te ha tratado", y el chico le responde: "Porque no quiero que me estropee el día, si él está amargado es su problema pero yo no, el día es mío, y no quiero que me lo amargue nadie. El amigo le pregunta: "¿cómo lo haces?". A lo que el chico responde: "Porque yo no doy nunca el mando a distancia de mi estado de ánimo a nadie".

56

Mesa



OBJETIVOS



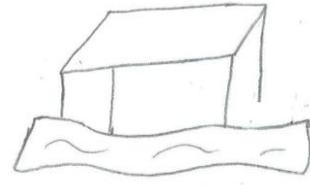
- Dificultad versus origen del problema: prescripción del síntoma
- Dificultad versus origen del problema: tipo de problema
- Dificultad versus origen del problema: funcionamiento cognitivo

Descripción

Es como una mesa que tiene 4 patas, una de ellas decimos que es el simultáneo, que es el programa que nos ayuda a aprender las cosas globalmente, ligando conceptos, intentando aprender entendiendo y buscando asociaciones.... Otra pata es la que llamamos planificación que sería el programa que nos ayuda a aprender pensando las cosas antes de hacerlas, es decir, pensando en las diferentes opciones que tenemos y escogiendo, y si nos equivocamos, pues cambiar la manera de hacer; otra pata la llamamos atención que es el programa que nos ayuda a focalizarnos en aquello que en ese momento es más importante para nosotros... y la última pata es la que nosotros llamamos secuencial que sería aquella pata que nos ayuda a aprender las cosas sencillamente por memorización pura, como un loro, sin sentido.

57

Mesa sobre colchón agua



OBJETIVOS



Dificultad versus origen del problema:
funcionamiento emocional

Descripción

Sabes, Joan tiene una mesa perfecta, las 4 patas son muy buenas... pero ¿Qué pasa? Que la mesa está como encima de una colchoneta, encima de un colchón de agua... la mesa es muy buena pero se balancea, se desequilibra, hay un vaso encima y pum!! Se cae.

Ahora lo que vamos a hacer si tú quieres es convertir este colchón en un suelo súper, súper firme.

58

Mochilas



OBJETIVOS



Que depende de mí y que no

Descripción

Imaginaros que vais de excursión con toda la familia. Cuando llegáis al sitio los niños tienen tantas ganas de llegar arriba de la montaña que cogen sus mochilas y empiezan a subir. Vosotros, que vais con más tranquilidad, os dais cuenta que se han dejado los abrigos en el coche y los cogéis por si tienen frio. Pero claro, como llevan rato andando no los atrapáis y no se los podéis dar. Así que vais bien cargados. Cuando llegáis arriba, ellos os están esperando y les preguntáis que porqué no han cogido los abrigos, que se van a constipar.... Ellos responden que no los necesitan, que están bien. ¿Creéis que os ha servido de algo cargar en vuestra mochila cosas de los demás? A veces llevamos en nuestra mochila cosas que no son nuestras.

59

Moneda de oro



OBJETIVOS



Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

¿Sabes qué nos pasa? ...A veces somos como una moneda de oro. ¿Cómo la imaginas? Gorda, de oro, oro ...Cuando uno es pequeño, la moneda está reluciente. Pero a veces, cae en una pocilga, y los cerdos la van pisando... a la moneda se le va construyendo una capa oscura, todo es suciedad y al final ves una pelota de mierda... Ahora la tiran por aquí, ahora por allá. La moneda no se pierde nunca. ¿La moneda vale menos por estar sucia?

60

Monos



OBJETIVOS



Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Había una vez en un zoo dos monos que compartían la misma jaula. Los dos iban a la escuela del zoo. Uno de ellos se daba cuenta que era rápido y le ponían siempre buenas notas. El otro decía: “Claro, es el mono listo, es el mono listo...” y él hacía lo que podía pero las cosas no le iban tan bien y no sacaba buenas notas.

Un día estaban los dos en la jaula, ya era la hora de comer y pasó por allí el que les llevaba la comida y les tiró los plátanos creyendo que caían dentro de la jaula pero no se dio cuenta que se quedaron colgando en el techo. Los dos monos tenían mucho apetito y veían que los plátanos se habían quedado fuera de su alcance. El mono que creía que era tonto pensó que como el otro era el listo se apañaría en resolver la situación que para algo era el listo y se sentó esperando que el otro los cogiera. Entonces el mono listo intentó cogerlos subiéndose por la jaula pero resulta que los barrotes eran muy finos, no podía trepar por ellos y se caía. Lo probó varias veces pero era inútil. Mientras tanto el que se creía tonto le iba mirando y viendo como se caía. El mono listo pensó volver a intentarlo cogiendo carrerilla, se iba a un extremo de la jaula corría, saltaba, pero... nada. Hasta que quedó agotadísimo y no hubo manera. Cuando ya había pasado casi una hora, el mono que se consideraba tonto miró hacia un lado y hacia el otro y vio que fuera de la jaula, muy cerquita, había una escoba. Pensó que quizás con ella podría alcanzar los plátanos. Entonces sacó la mano de la jaula, cogió la escoba y pum, pum cayeron los plátanos.

61

Monstruo



OBJETIVOS



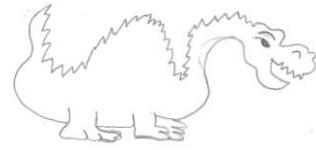
- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos
- Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer

Descripción

Todos tenemos un monstruo dentro que normalmente está dormido, pero en ocasiones se despierta y si nos encuentra tranquilos se vuelve a dormir. Pero si nos encuentra en guerra interna o con los demás se une a la batalla y aprovechando cualquier descuido por nuestra parte, se pone al mando de nuestras palabras y de nuestros actos. Entonces podemos hacer mucho daño a los demás y también hacérselo a nosotros mismos. Hemos perdido el control y es el monstruo el que controla nuestros actos de manera que nos hacemos daño y se lo hacemos a los que se cruzan con nosotros en ese momento. En ocasiones conseguimos que salga también el monstruo de los demás y cuando los monstruos se enfrentan puede pasar cualquier cosa... pero nunca nada bueno.

62

Monstruo puerta



OBJETIVOS



- re encuadrar comportamientos
- diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Si yo te dijera: “va, Joan sal por la puerta”, y tú te levantas y al salir por la puerta se te aparece un monstruo así, grande, un dragón y te da un puñetazo. Te vuelves para atrás y me dices: “¿pero qué me has hecho? “Y yo te puedo decir: “Joan no pasa nada, no hay ningún monstruo, ningún dragón detrás de la puerta, no pasa nada, Joan”, ¿no? Y tú dices: “vale, me fio de ti” y vuelves a repetirlo y entonces vuelves a salir por la puerta y cuando sales, de golpe, ¡PATAPAM!, un puñetazo que te pone el ojo morado, y vuelves a entrar y me dices:”¡mira el dragón que hay allí afuera!”; Y yo te digo: Joan, vuelve a salir, ¿qué me dices?..... claro, a que me dirías que no... Y puede ser, que realmente, allí fuera ahora no haya nadie, pero claro, al haber vivido tantos batacazos , el cerebro, ¿qué dice?: Yo no me vuelvo a arriesgar, ¿no?

63

Monstruo que quiere matar



OBJETIVOS



Toma de decisiones

Descripción

Imagínate que ahora por la puerta entrase un monstruo, una cosa peluda, toda peluda, con pus en la cara, sangre por los dientes, con unos dientes negros y sucios.... y además lleva una hacha, una hacha enorme y nos dice al entrar que nos va a matar, que nos va a cortar el cuello a trocitos y después se nos comerá a la brasa. Dice que nos quiere matar pero.... solo nos dejará vivir si.... limpiamos todo el despacho, lo pintamos de un color diferente, cambiamos la mesa de sitio, barremos, fregamos, movemos el mueble.... un montón de trabajo.... mínimo 3 o 4 horas de trabajo. ¿Tú qué harías? ...Claro, hacerlo, ¿no?, porque nos imaginamos que pasaría después, ¿queremos seguir vivos o queremos morir? Claro.... Y queremos vivir muchos años, ¿no?

64

Montaña



OBJETIVOS



- Toma de decisiones

Descripción

Te voy a explicar la historia de una niña a la que le habían dicho que en lo alto de una montaña había un gran tesoro. Un día, después de haberlo estado pensando decidió que debía recorrer el largo trayecto que le llevaría hasta el tesoro. A lo largo del recorrido habían varios caminos y tuvo que decidir por cual seguir. Un día estuvo a punto de volverse atrás porque creía que nunca llegaría hasta arriba. Además tuvo que atravesar un bosque tenebroso. Se encontró con varios animales de los que pudo escapar. Tuvo que luchar contra esa vocecita que a veces todos tenemos que nos dice que no seremos capaces de algo. Estuvo a punto de caerse por un terraplén, pero... a pesar de todas las dificultades que encontró a lo largo del camino siguió adelante y consiguió llegar hasta el tesoro.

65

Moto loca



OBJETIVOS



- Re encuadrar interpretación de los comportamientos (niños)
- Control de conducta (padres)

Descripción

Te sientes mal cuando te vienen a buscar el último, siempre eres el último en salir de la escuela y claro, eso duele,... ser el último.... Y puedes pensar, mi madre pasa de mí, pero no, no, mira a veces es como si los padres... y las madres.... Es como si fueran en moto todo el día... corriendo para aquí, para allá... van haciendo tantas cosas que incluso se olvidan de mirar el reloj y claro... llegan tarde. (niños)

Mira.... a veces es como si los padres... y las madres.... Es como si fuéramos en moto todo el día... corriendo para aquí, para allá... haciendo tantas cosas que incluso nos olvidamos de mirar el reloj y claro... a veces llegamos tarde. Quizás nos iría bien dejar de vez en cuando la moto en casa e ir paseando. (padres)

66

Músicos



OBJETIVOS



Dificultad versus origen del problema:
funcionamiento cognitivo

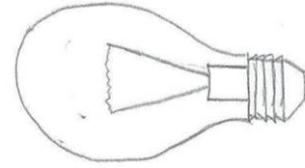
Descripción

Mira nuestro cerebro funciona como una orquesta con sus músicos y su director, y seguro que los músicos son muy buenos, pero si el director de orquesta no los dirige bien, no los coordina bien, la música no sonará bien. Es necesario que el director de orquesta esté bien despierto, esté bien atento para que les pueda indicar a sus músicos el momento exacto en el que van a tocar.

Es como si una hormiga quisiera dirigir una orquesta de elefantes, los elefantes no podrían ver a la hormiga y no sabrían cuándo tenían que tocar. Esa orquesta de elefantes la tiene que dirigir un elefante y podemos hacer que la hormiga sea sustituida por un elefante.

67

Nave industrial



OBJETIVOS



Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

A veces lo que nos pasa es como si.... Imagínate que tenemos una nave industrial de 1000 metros cuadrados, muy grande y con mucha maquinaria pero está todo muy desordenado, hay máquinas que no funcionan... el problema está que la luz , como no la encendemos mucho, llega un momento que se estropea y entonces tú le das al interruptor pero está oscuro, no vemos nada y creemos que no tenemos nada ... pero de vez en cuando ¡puff! Se enciende un poco la luz y entonces vemos que sí, que está lleno de máquinas, pero se vuelve a apagar .. si podemos poner luz, entonces veremos todo lo que hay dentro y podremos empezar a ordenar la nave

68

Niños como maletas



OBJETIVOS



Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

A veces... ¿sabéis qué nos pasa? Que como... bueno, primero porque no lo sabemos, eh, pero a veces incluso cuando hay algo que parece que les puede molestar, por ejemplo ir al médico o hacer análisis o algo así, tenemos como la tendencia a no explicarles a los niños...y ellos se lo encuentran... porque así nos ahorramos la rabieta. Pero sabéis que pasa que eso para la autoestima es muy dañino... ellos se sienten como si fueran maletas, paquetes, que llevamos de aquí para allá.

69 Ordenador



OBJETIVOS



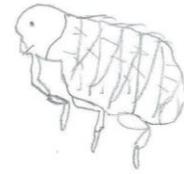
Dificultad versus origen del problema:
funcionamiento cognitivo

Descripción

Imagínense que el cerebro es como un ordenador, podemos entrarle los datos a través del teclado, del escáner, a través de un micro..... y también podemos sacar la información imprimiendo, copiando en un CD y seguro que de otras maneras.... Pero lo que a nosotros nos interesa no es como entra y sale la información sino qué pasa dentro del ordenador, qué programas utiliza para aprender y estos programas nosotros los podemos ver a través de un test de inteligencia..... que diríamos que es como una mesa..... (seguir con metáfora mesa-56)

70

Parásito



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos
- Diferenciar ser- hacer: simbolizar el hacer

Descripción

¿Sabes qué pasa? Que durante mucho tiempo Joan se ha cogido a un pilar que es su madre... claro y ahora le pedimos quitar este lazo, quitar ese palo... y claro no es que él no te necesite, pero te necesita de otra manera... hay una parte de Joan... que te llama un poco la atención... se siente como... ha cogido un poco como...dependencia... A veces ellos hacen como una función de... parásito, ¿sabes? Es aquello de decir... me falta seguridad, ¿no? Y me engancho a mi madre que me da seguridad, busca apoyarse... ahora es ver cómo podemos hacer para crear una relación diferente....

71

Parking y multas



OBJETIVOS

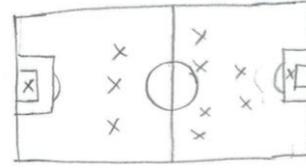


Controlar la conducta

Descripción

Mira, mucha gente cree que poner un límite es castigar y eso no es cierto. Los límites dan seguridad a las personas, tú sabes que si tu horario de trabajo es de 9 a 2, no puedes llegar todos los días a las 10 y media... mira es como lo de la zona azul, ¿no? Yo sé que en esta calle es zona azul y si yo aparco allí mi coche y pongo el ticket todo bien, pero si no lo pongo y dejo mi coche por la mañana y vuelvo por la tarde... ¿qué me encontraré? Claro.... La multa... pero si yo no he querido poner el ticket y me ponen la multa, ¿tengo derecho a quejarme? Yo ya sabía las normas del juego y me las he saltado... por eso tengo unas consecuencias.... Pero si en el momento en que cojo la multa veo que viene el vigilante de la zona azul y me empieza a chillar Claro, yo pagar pago, pero no tiene porque chillarme...

72 Partido futbol



OBJETIVOS

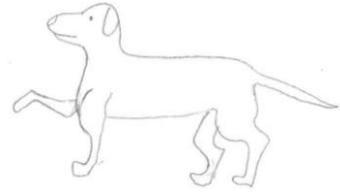


Controlar la conducta

Descripción

Ahora imaginarnos que esta guerra (ver metáfora nº 45) la borramos y la convirtiéramos como en un partido de futbol. Evidentemente ahora hay dos equipos contrarios... sí, sí, contrarios.... Ya llegará un momento en que el partido sea amistoso pero aún no... Imaginaros un partido, los dos equipos quieren ganar... pero hay unas normas. No se puede hacer todo, no vale todo y las normas se aceptan y los jugadores ya las conocen antes de empezar el partido. Ahora cuando lleguéis a casa podríais hablar con él y explicarle que os hemos puesto unos deberes, es como si jugásemos la liga en casa... sería como.... Somos dos equipos que nos toca competir en el campo pero hemos de tener unas normas. Igual que los jugadores no pueden coger la pelota con las manos y si lo hacen ya saben que les va a pasar, nosotros marcaremos las normas de nuestra liga. Y aquí es donde sería importante que vosotros tengáis claras las reglas del juego... hay cosas que no tenéis ni que discutir ni pactar con él, hay cosas de todos, de la convivencia.... Estas cosas de todos, igual que en el campo se sale a la hora de empezar el partido y se acaba a los 45 minutos y nadie come ningún bocadillo mientras se está jugando. Cosas de estas como el orden, dejarlas claras, avisar... y entonces fijaros si a alguien se le ocurriera llevar un bocadillo al partido mientras están jugando, sea Messi sea quien sea, el árbitro sacaría la tarjeta roja... Lo importante es que él lo sepa y anticipar qué pasara si algún día nos despistamos y no cumplimos alguna de las normas....

73 Pata de perro



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

Mira es como si... queremos conseguir que un perro levante la pata, ¿no? Y ¿qué le damos? Una galleta, ¿verdad? El perro levanta la pata y como recompensa le vas dando galletas. Este hecho de levantar la pata y regalar una galleta lo podemos comparar con acciones propias de las personas: " Si te portas bien y haces lo que te digo... saldrás", " Si haces los deberes... verás la tele", " Si trabajas bien en clase... tendrás más patio". Hacemos las cosas por obtener el premio. Claro pero nosotros no somos perros, al perro no le podemos pedir responsabilidades, el perro no tiene futuro.... Hay que conseguir hacerlo por uno mismo, porque uno quiere....

74

Peras al manzano



OBJETIVOS



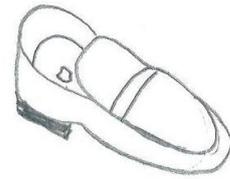
Aceptar aquello que no se puede cambiar

Descripción

Es como decir, yo me pongo bajo un manzano y voy diciendo: -“¡Quiero una pera!”- y ¡clac! Una manzana encima de la cabeza. Y vuelvo a decir:-“¡Una pera!”- y ¡clac! Una manzana más gorda. A pesar de que sabemos que bajarán manzanas y no peras de un manzano hacemos el ridículo esperando peras debajo del árbol. ¿Por qué? Porque no lo hacemos con la cabeza. Cualquier persona con sentido común te dirá que no lo hagas, que si quieres peras, mires debajo de un peral, pero no pidas peras a un manzano o confórmate con las manzanas. O comes manzanas o no vayas. Esto nos lo dice la cabeza. Pero el corazón, es como aquella niña pequeña que vuelve a ir hacia el manzano y dice:-“Mmmm.... Yo querría una pera!”- y ¡Clac! Una manzana- “¡No, yo quería una pera!” y se va muy enfadada. Pero, ¿cómo es que va a buscar peras sabiendo que caen manzanas? El problema no es que no lo sepa, saber ya lo sabe... Es que esta niña está luchando contra un imposible.

75

Piedra en el zapato



OBJETIVOS

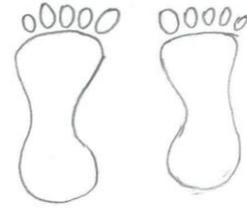


Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

Es como a quien se le pone una piedra en el zapato y no lo sabe, pero lleva una piedra y como la lleva cada día, cada día... y camina, y va de aquí para allá con la piedra en el zapato... llega un momento en que se acostumbra. Pero cuando empieza a hacer daño y se deforma el pie, se da cuenta que allí hay alguna cosa que no puede ser, porque anda cojo. El médico le dice que tiene la espalda torcida, y después dice.... Bueno... ¿esto tiene solución o no? Porque si se tiene enganchada... ¿cómo lo hago? Y por eso estamos aquí, porque nosotros sí que creemos evidentemente que tiene solución.....

76 Pies grandes



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos
- Aceptar aquello que no se puede cambiar

Descripción

Ahora imagínate que tu madre tiene unos pies grandes, muy grandes, de unos 60 centímetros.... Ella va caminando con sus pies grandes y va, y nos pisa. ¿Tiene ella la culpa de tener unos pies grandes? ¡¡Noo!! Le ha pasado lo que le ha pasado en la vida y le han crecido demasiado los pies. Le pedimos que no nos pise pero eso es muy difícil. ¿Qué podemos hacer? Ella nos pisa y nosotros le decimos: “¡no mamá, no me pises!”, pero ella “¡patapum!”, tiene los pies tan grandes que nos vuelve a pisar... Claro, si dejamos el pie tan cerca del de ella, nos pisará, es pedirle un imposible que no nos pise. Pero si ahora ya sabemos cuál es la medida del pie de nuestra madre, ¿qué podemos hacer? Claro, evitar poner el pie donde lo tiene ella, pongámoslo en otro lugar y así no nos pisará

77

Piscina



OBJETIVOS



- Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Mira Joan, te voy a explicar una cosa que no me gusta mucho explicar porque es un poco desagradable pero creo que describe como pienso se debe sentir Joan en estos momentos.... Alguna vez yo también me he sentido así y la verdad es que no es nada agradable....

A veces las personas nos encontramos nadando en una piscina de mierda, sí, sí, de mierda. Una piscina así es pero que muy, muy desagradable. Además, huele mal. Pero nosotros llevamos tanto tiempo metidos en ella que ya no lo notamos. Hasta hemos aprendido a nadar esquivando la porquería. Paramos un rato junto en el borde, incluso oímos a los de fuera que nos dicen que se está mejor en otro sitio. Otras veces, sacamos la cabeza e incluso nos sentamos un rato en el borde...Pero se está tan calentito allí dentro que volvemos a sumergirnos... En ocasiones, alguien desde fuera nos dice:" ¿cómo puedes nadar aquí si huele fatal y está lleno de mierda?" Y claro nosotros le contestamos que se está muy calentito.... ¿te has sentido alguna vez así? ... Yo hace tiempo que te veo nadando en la piscina. Algunos días ya no te sentías tan a gusto y sacabas la cabeza... otros días me parecía que te acercabas al borde y querías salir...incluso un día te pusiste a charlar con los de fuera... sin embargo veo que una y otra vez vuelves al centro de la piscina... cuando estés preparado para salir de la piscina yo te daré la mano....

78

Pisos



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

Esto es como si Joan está en el primer piso de un edificio y vosotros estuvierais en el ático. Claro, vosotros estáis más altos porque habéis vivido más cosas y tenéis más experiencia, pero a él, que es pequeño, aún le quedan años para alcanzaros. Si vosotros queréis hablar con él, no os podréis comunicar desde el ático, porque no os oirá, ni os entenderá, sino que tenéis que bajar hasta el primero, explicarle las cosas (“mira, cuando yo era pequeño....”) y, después, volver a la perspectiva del ático.

79 Pollito- águila



OBJETIVOS



- Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Imagínate un nido. En este nido vive una gallina que está incubando dos huevos. Llega el día esperado y uno de los huevos se rompe y sale un pollito y al cabo de un tiempo sale el otro. Al principio están bien bajo las alas de mamá gallina pero... ¿qué pasa? Que los pollitos van creciendo. Llega un punto que los pollitos ya no son pollitos. Allí se está muy bien y la gallina los cuida bien, pero ya no toca estar allí. Hay veces que el pollito empieza a crecer, crecer, crecer ya casi es una gallina pero se encuentra muy a gusto allí debajo. Pero imagina, una gallina grande que tiene otra gallina allí debajo. Claro, ¿qué te parece? Ya toca que empiece a hacer de gallina, ¿verdad? Pero, la gallina madre está acostumbrada a tener a los pollitos por allí... Si la gallina marcha, lo que es normal, sufrirá un poco la gallina madre, ¿no? Muchas veces nos sentimos como la gallina, más que gallina como un águila. Porque las águilas, ¿para qué están hechas?. Para volar, ¿no?. Pero claro, esta águila se siente pollito. Y cuando se siente pollito, ¿dónde se encuentra mejor ?. Está mejor aquí, se siente más segura. Pero imagínate el águila sacando la cabeza por debajo de la gallina. Diríamos: hombre, eso no toca. Pero claro, ¿cómo aprende a volar un águila? ¿Tú crees que la primera vez que se tira no se la pega?. Y cuando se la pega pues piensa que vuelve a hacer de pollito por qué allí se está muy bien. Sí que hay momentos que se está bien, pero claro, no es lo que toca y además el águila está aprendiendo a volar. Hay veces nos sentimos pollo y otras veces águila.

80 Pozo lleno – pozo vacío



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema: tipo de problema
- Diferenciar ser-hacer : re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Ahora que ya sabemos cómo es la mesa de Joan, sabemos que cuando estudiamos no nos podemos apoyar en la pata del loro porque es un poco más corta que las demás y haría que la mesa nos quedase inclinada. En cambio la tele que tienes es buenísima, es una de aquellas teles de plasma tan chulas que hay en el Media Mark... Pues mira, cuando estudiamos pasa como si Joan estuviera en medio del desierto andando y andando.... cansado... con mucho calor y con mucha sed.... cada vez mas sed.... y de pronto Joan ve un pequeño pueblo y cuando llega la gente de allí que es muy amable le dicen que en el pueblo hay dos pozos... uno junto a la entrada del pueblo que tiene muy poca agua y para beber tendremos que bajar y subir muchas veces el cubo con la cuerda....Y hay otro pozo que queda al final del pueblo que está lleno, lleno de agua, que tiene mucha, muy buena y muy fresca..... ¿Qué pozo escogería Joan para beber?

81

Puerta - llaves



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema: tipo de problema
- Diferenciar ser-hacer : re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Imagínate que tienes un llavero con 5 llaves y tienes que abrir esta puerta, ¿qué harías? Verdad que probarías con una llave y si no te funciona probarías con otra?... Pues a mí me parece que Joan está.... Intentando abrir la puerta con la misma llave todo el rato... ¿Qué te parece que podríamos hacer? ¿Podríamos cambiar de llave?

82

Pulpo



OBJETIVOS



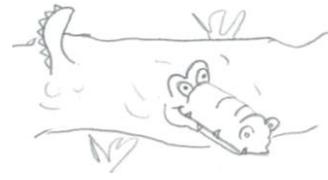
- Control de conducta
- Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

¿Sabes qué pasa? Las madres somos como pulpos a veces, ¿sabes por qué? Pues porque bueno...los pulpos... ¿sabes qué hacen? La madre pulpo está por allí, tiene a sus pulpitos y con las patas tan largas que tiene y los tentáculos los coge... pues ...¿el pulpo tiene que ir a la escuela? Pues a la escuela, ¿tiene que ir a jugar? Pues a jugar, siempre bien pegado allí y ahora aquí y ahora allí... y qué pasa, pues claro, los pulpos van creciendo y las patas de la pulpa no, pero los pulpitos sí, no son pulpitos, ya son pulpazos... pero la pulpa intenta agarrarlos por aquí, agarrarlos por allí, pero ya no puede... entonces se da cuenta, al cabo de los años pues que aquellos pulpitos a la hora de ir al instituto pues no van , se van de campana, lo que toca no lo hacen... mientras que a su lado otras pulpas que cuando sus pulpitos eran pequeños ... que ella pensaba vaya pulpas más despreocupadas, fíjate no agarran a sus hijos, pues aquellos si que van al instituto (es fundamental acompañar la metáfora con las manos, moviéndolas como si fueran las patas del pulpo)

83

Río cocodrilos



OBJETIVOS



- Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad
- Dificultad versus origen del problema: tipo de problema

Descripción

Es como si quisiéramos atravesar un río y el río tiene cocodrilos... ¿Qué hacemos todos? Pues intentar cruzar por el punto más rápido... ¿no? Es como el cerebro, que está hecho para utilizar las vías más rápidas.... Claro, lo que le pasa a Joan es que cuando él intenta pasar por el punto más rápido como los demás, se lo comen los cocodrilos... nosotros le ayudaremos a buscar puentes para cruzar el río.

84

Río Ebro



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

A veces las cosas... cuando cambiamos de perspectiva, cambia el problema, bueno, no es que cambie el problema, el problema es el mismo. Pero imaginaros... es muy diferente ver el río Ebro... no sé.... imaginaros el río Ebro... no sé si.... yo cuando he viajado a Galicia, paso por encima, me lo miro, es muy diferente cuando lo miras desde el avión o cuando vas en coche y lo tienes al lado en la autopista, o incluso cuando estas nadando en él, yo nunca he nadado en el Ebro, pero la perspectiva es muy diferente y el río es el mismo y las aguas pueden bajar igual de fuertes, pero cuando las notamos más es cuando estamos dentro, más que cuando estamos al lado y cuando lo vemos en avión aun vemos menos las aguas fuertes.

85

Salir por la pared



OBJETIVOS



- Aceptar aquello que no se puede cambiar

Descripción

Mira, por ejemplo, imagínate Joan que yo me empeño en querer salir por la pared, que ya no quiero entrar y salir más por la puerta y que yo quiero entrar y salir por la pared. Tú me dirías “¡esto es imposible!”, “tú no eres un fantasma” y yo te diría “pues yo quiero salir por la pared”. Nos gustaría atravesar la pared pero esto no es posible. Igual a ti también te podría gustar salir por la pared pero es imposible. ¿Podemos? Claro que no

86

Señales de tráfico



OBJETIVOS



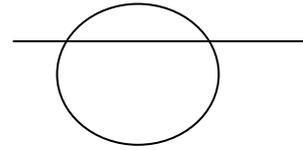
Controlar la conducta

Descripción

Ahora imagínate que vamos por una carretera que está señalizada para ir a 80 y nosotros vamos a 120.... ¿Qué nos puede pasar si nos para la policía? Claro, lo más probable es que nos multen... y no nos gustará pagar la multa pero ya lo sabíamos., ya sabíamos las normas del juego y nos las hemos saltado... En cambio si vamos por una carretera que no tiene señalización viviríamos muy mal que nos multen, como una injusticia... porque no estábamos avisados.

87

Ser- hacer



OBJETIVOS



Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

Descripción

Has dicho Joan que eres vago... eres tozudo... eres mentiroso... Pues yo te digo que sé que esto no es así y te lo demostraré... ¿Sabes qué pasa? Desde pequeños vamos escuchando.... Joan es vago, Mireia es mentirosa, Pablo es tímido.... y eso ¡es un gran error! Sólo podemos decir que una cosa es cuando lo es siempre.... por ejemplo... Pau Gasol ¿es alto? Síii claro, ayer era alto y hoy también.... En cambio según el día puede estar simpático y firmar autógrafos o perder el partido y estar antipático.... pero ¿eso querrá decir que ES antipático? No!! Sólo que hay momentos en que nos sentimos de una manera pero eso no quiere decir que siempre seamos así...Por ejemplo, me decías que eres mentiroso...Joan, ¿qué día es hoy? ¿Así que miércoles? ¿Seguro?... imposible, o bien hoy no es miércoles o Joan no es mentiroso.

Yo veo que Joan es alto, con el pelo marrón y los ojos azules... todas las demás cosas, a veces nos salen por momentos y después se van

88

Silla de ruedas



OBJETIVOS



➤ Aceptar aquello que no se puede cambiar

Descripción

Ahora imagínate que tuvieras un amigo o una amiga que tiene un accidente de coche y va en silla de ruedas. Hasta entonces, habíais sido muy amigos y jugabais al baloncesto y dijeras: “yo quiero ser amigo de él y quiero seguir jugando a baloncesto con él”. ¡Pero esto es imposible! Me dirías: “hombre, a mí me gustaría seguir jugando a baloncesto con él”. ¡Oh!, ¡claro que te gustaría! Y a él supongo que todavía más, pero ha habido un cambio que hace que esto sea imposible. Por lo tanto, hay cosas que dependen de lo que nosotros, podemos decir: “bueno, yo quiero seguir siendo amigo suyo aunque no podamos jugar a baloncesto, porque no puede. Pero iremos a jugar al ajedrez o iremos a pasear cada día o haremos otra cosa”. Esto sí que lo puedes elegir

89

Sótano



OBJETIVOS



- Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad

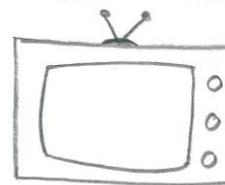
Descripción

¿Sabes qué pasa? Que Joan me parece que tiene una tele muy grande y además siempre está en marcha.... Imagínate, es como si...vivimos en una casa de planta baja con un sótano al que se entra por una trampilla y se desciende por unas escaleras, como en una de esas casas típicas de las películas americanas. Un sótano al que nos da miedo bajar y como no bajamos se acumula la suciedad, la humedad, las telarañas y los bichos. Al no bajar al sótano, no ventilarlo, no limpiarlo, no desinfectarlo, la humedad se extiende, la suciedad se acumula y los bichos empiezan a asomar por la trampilla. Entonces en lugar de abrirla y limpiarlo lo que hacemos es taparlo más poniendo encima una alfombra que no deje ver nada. Un día nos acordamos que guardamos en el sótano una cosa que necesitamos pero... no, no, eso no puede estar en el sótano seguro que lo guardamos en otro sitio, realmente no lo necesitamos para nada. La humedad sigue creciendo y los bichos siguen saliendo y extendiéndose por toda la planta baja. Por debajo de la alfombra sigue ganando terreno la humedad, la suciedad y lo bichos aumentan de número y variedad, que empiezan a causar algún deterioro en la planta baja. Como no nos decidimos a quitar la alfombra y bajar al sótano pensamos que colocando un gran mueble sobre la alfombra y sobre él la tele, se terminará el problema.

Pero sabes, si Joan quiere, podríamos retirar el mueble, levantar la alfombra y bajar al sótano para ventilarlo.

90

Televisor



OBJETIVOS



- Controlar la conducta

Descripción

Mira, todos tenemos como una tele en la cabeza, por la tele pasan imágenes, y más imágenes de todo lo que nos ha pasado antes, cada vez que pasa una de esas imágenes, es normal, no la aceptamos... pero la tele está ahí, va haciendo... Con el tiempo las imágenes irán cambiando, pero siempre estarán ahí...no quiero pensar que pasará eso, y cuanto más lo pienso más lo veo, más pasa...

91 Tendedero



OBJETIVOS



Ser consciente de las relaciones familiares

Descripción

El caso es que, mirar, las familias son como un tendedero de esos que tenemos en algunas casas... que son dos postes de madera y una cuerda para colgar la ropa... Estos postes, para sujetar bien la ropa tienen que estar rectos, firmes.... A veces por cosas que van pasando, el trabajo, las prisas, los malentendidos, el matrimonio...uno de los palos o los dos empiezan a torcerse y uno mira hacia aquí y el otro hacia allá o uno estira más y parece que el otro está más flojo... y claro la cuerda empieza a ceder y la ropa que tenemos tendida puede tocar el suelo y ensuciarse... por más que la lavemos si al tenderla toca el suelo volverá a ensuciarse... antes de volver a lavar la ropa, ¿qué creéis que deberíamos hacer?

92 Termostato



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema:
funcionamiento emocional

Descripción

¿Tú sabes lo que es un termostato? Puede que en tu casa tengas uno colocado en la pared. Nos indica la temperatura que hay en casa. Pues bien esta cajita es muy importante para el funcionamiento de la calefacción y es que está programada para que cuando baje de una determinada temperatura, por ejemplo 21 grados, le envíe una instrucción a la calefacción para que se ponga en marcha y recupere la temperatura de 21 grados. Cuando lo consiga, el termostato le dirá a la calefacción que se pare. Pues en nuestro cerebro también tenemos un termostato, un termostato especial, que se dispara cuando nota que algo de lo que está pasando a nuestro alrededor puede ser molesto, incómodo o peligroso para nosotros. Entonces envía una orden a nuestro cerebro para que haga algo que nos haga sentir más seguros, más tranquilos. Pero a veces, si nuestro cerebro está muy cargado, se bloquea y pueden aparecer dolores de cabeza, dolores de barriga, inquietud, nervios. por ello es importante aprender a regular bien nuestro termostato para que nuestro cerebro también funcione correctamente

93

Tormenta- rayos



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema:
prescripción del síntoma
- Dificultad versus origen del problema:
funcionamiento emocional

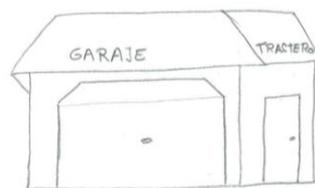
Descripción

Te voy a explicar una cosa que creo que te puede ayudar.... Mira verás qué dibujo (mientras dibujamos una casa) ... a ver si adivinas lo que estoy dibujando... sí, sí, una casa, vamos a ponerle a aquí una puerta, unas ventanas... bueno¿Sabes dónde está esta casa?(mientras dibujamos árboles) ... sí, sí, en un bosque.... Y ahora imaginémonos uno de aquellos días que esta así... como con sol pero,de pronto aparecen unos nubarrones que, se van poniendo... no solo grises sino que se van poniendo negros, negros, negros.... Y...¿qué pasa entonces?... Claro, llueve... Y a veces empiezan a caer truenos y rayos... e imagina que estos rayos caen encima de la casa (dibujar rayos sobre la casa).... ¿qué crees que le puede pasar a esta casa?... claro, claro, se puede quemar, o explotar... los rayos tienen mucha energía y cuando chocan contra algo lo destrozan.... ¿Que podríamos haber puesto en esa casa para protegerla? ... hay una cosa que tiene como forma de antena de televisión (dibujar pararrayos) que coge toda la energía de los rayos, es como un imán y atrapa todos los rayos (dibujar rayos conectados con el pararrayos) . El pararrayos como está conectado con la tierra, es tan grande que se van para abajo y la casa se salva....(visualmente no puede quedar ningún rayo suelto, el pararrayos atrae todos los rayos.)

(Seguir con la metáfora del cerebro-24)

94

Trastero- garaje



OBJETIVOS



- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

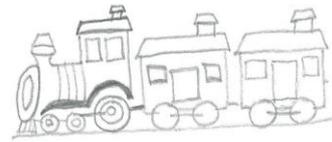
Imagínate que tienes un garaje súper grande y súper bonito y también tienes un trastero pequeñito, con muy poco espacio.... ¿dónde guardarías tu bicicleta nueva?

¿Sabes qué pasa? Que muchas veces los profesores no han visto tu súper garaje y lo intentan guardar todo en el trastero y como es pequeño, no cabe todo....

Si quieres yo te puedo ayudar a guardar las cosas en tu súper garaje....

95

Tren



OBJETIVOS



- Qué depende de mí y qué no
- Ser consciente de las relaciones familiares
- Toma de decisiones
- Diferenciar ser- hacer: re encuadrar creencias de identidad
- Qué sentido damos a la vida

Descripción

Mira Joan, esto que vamos a hacer ahora seguro, seguro te va a ayudar... Verás, tú sabes que el tiempo va hacia adelante, ¿verdad? No podemos cumplir años para atrás... Y hay también, un medio de transporte que va siempre hacia delante que es el tren, ¿no? Fíjate que, trenes hay de muchos tipos, como el de cercanías, el AVE, los trenes del oeste... Todos son diferentes, muy diferentes. Podemos compararlos a las personas, cada uno somos diferentes, como los trenes. Además hay otra cosa en la que nos parecemos mucho a los trenes y es que los trenes tienen máquina y vagones, nosotros también tenemos máquina y llevamos vagones. La máquina es Joan, es decir, lo que somos cada uno de nosotros, la persona que somos y... claro, como no estamos solos, llevamos vagones. Todas las cosas que hacemos, las personas con las que nos relacionamos... Ahora lo primero que vamos a hacer es intentar buscar cómo es el tren de Joan, porque la máquina es Joan y... Vamos a hacer una cosa, si te parece Joan, vamos a hacer como si viéramos los vagones aquí, ¿no? Como si fuera un escaparate... ¿Qué vagones hay, Joan?... ¿Qué te parece?... ¿Qué lleva Joan en su tren?

96

Tumor



OBJETIVOS



- Dificultad versus origen del problema: la sintomatología no es el problema

Descripción

Es como aquella persona que teniendo dolor de cabeza va a la farmacia a por un analgésico para intentar paliar su dolor, sin saber a qué se debe ese dolor. Después de varios analgésicos el dolor no remite. Al comprobar que no remite acude al médico de cabecera que con buen criterio lo envía al especialista. Tras un detallado estudio del paciente, haciendo uso de las pruebas adecuadas, llega a la conclusión de que el dolor de cabeza se debe a un tumor, tumor benigno que podrá ser extirpado sin dificultad y que terminará con los dolores de cabeza del paciente.

97

Vaso lleno



OBJETIVOS



- Aceptar aquello que no se puede cambiar
- Re encuadrar la interpretación de los comportamientos

Descripción

Es como si las personas tuviéramos un vaso de agua dentro de nosotros. A veces pasa que este vaso se va llenando, se va llenando, se va llenando hasta, que llega un punto que no cabe más agua....Entonces, es cuando la persona explota: se enfada y grita. Y estos gritos y estos enfados nos los llevamos nosotros, pero en realidad, lo que ocurre es que el agua del vaso de esta persona se ha derramado. Hay días que los padres, profesores... tienen el vaso súper lleno, otros días lo tienen por la mitad y hay otros que lo tienen casi vacío. ¿Cómo está tu vaso, Joan? ¿Y el de papá, mamá, la profe...cómo está de lleno?

98

Vecina- médico



OBJETIVOS



Qué depende de mí y qué no

Descripción

Me acuerdo de una señora que decía que estaba muy enfadada con una vecina suya que se encontraba mal. Todo el día se quejaba que se encontraba mal, que se encontraba mal y ella le dijo: “escucha, ¡ves al médico! Mira yo te doy el teléfono, este médico es buenísimo, llámalo, ya verás que bien te irá”. Entonces, esta señora me decía: “Estoy muy enfadada porque ya se lo he dicho muchas veces, se queja que está enferma, que no se encuentra bien pero no llama al médico”. Pero, no tenemos ningún derecho a enfadarnos. Podemos decir, bueno, otro día ya no se lo diré, no le daré el teléfono o no le haré caso. O cuando se queje le podemos decir, que ya le dimos el teléfono, ¿Por qué no llamas al médico? Eso sí, eso sí que depende de mí. Pero que la señora llame y vaya al médico eso, solo depende de ella.

99

Ventura



OBJETIVOS



Toma de decisiones

Descripción

En mi clase había un chico que era muy inteligente y, a menudo, decía tonterías muy inteligentes. Se llamaba Ventura. Era amigo mío y siempre acababa expulsado. Los otros compañeros, le chinchaban, él saltaba y decía una tontería y... ¡fuera de clase! En el recreo yo le decía: "¡Hombre, con lo inteligente que eres acabarás mal! Él me decía: "yo no quiero estudiar". En su casa tenían una gasolinera y quería dedicarse a eso. Al cabo de unos meses le expulsaron de clase y nunca más supe de él. Hace poco me lo encontré, iba elegante, "trajeado" y le pregunté qué había sido de él, qué había hecho de su vida, qué había hecho todo este tiempo... Me explicó que lo había pasado muy mal, que estuvo tres meses poniendo gasolina pero que había sido un invierno muy duro, y había acabado con las manos cortadas por frío, a pesar de los guantes. Entonces se lo replanteó y se puso a estudiar pero de otra manera, acabó la ESO, bachillerato y ahora era médico.

100 Voz interior



OBJETIVOS



- Toma de decisiones

Descripción

¿Sabes qué pasa? A veces estamos tan tranquilos tumbados en el sofá, escuchando música o en la playa o jugando al fútbol o con la “play” o pasándolo bien con los amigos... y de repente es como si escuchásemos una voz, una vocecita que nos va diciendo: “tienes que hacer los deberes” o “¿te has hecho la cama?” o “¿ya te has lavado los dientes?”... Esta vocecita no nos deja tranquilos, nos molesta en nuestros mejores momentos. ¿Y qué podemos hacer entonces?

Relacionarlo con la metáfora de los cajones.

Índice de metáforas

1	ABEJA	26	COCHE – MOTOR - GARAJE
2	ABUELO ALZHEIMER	27	COPIA
3	ACCIDENTE TRAFICO	28	CORAZÓN
4	ARBOL	29	CUERDA- NUDO
5	ARDILLA	30	CHAPUZAS- OBRA DE ARTE
6	ARMARIO MENTIRAS	31	ECO
7	ASTRONAUTA	32	ELEFANTE
8	ATAQUE DE RISA	33	ESTUDIAR O IR A LA PLAYA
9	BABALA/ ELEGANTE	34	EXTRATERRESTRE
10	BARCA	35	FAMILIA- HOTEL
11	BICICLETA – FRENOS	36	FEDERICO
12	BONSAI	37	FILETE DE TERNERA
13	BURRO	38	FUTBOLISTAS
14	CACTUS	39	GAFAS
15	CAJA HERRAMIENTAS	40	GATITO BLANCO
16	CAJA QUESITOS	41	GATO SABIO
17	CAJONES	42	GEMELOS COMIDA
18	CAMALEÓN	43	GEMELAS AGUA
19	CARACOL	44	GLOBO
20	CASA – CAMINOS	45	GUERRA
21	CASA- GRIETAS / HUMEDAD	46	GUSANO- BABOSA
22	CAUCE DEL RIO	47	HUMO
23	CENTRIFUGADORA	48	LIBRO DE INSTRUCCIONES
24	CEREBRO	49	LÍMITES- PARED
25	CERRAR PUERTAS	50	LLEGAR TARDE COMIDA

51	LLUVIA- PARAGUAS	76	PIES GRANDES
52	MADEJA DE LANA	77	PISCINA
53	MALAS HIERBAS	78	PISOS
54	MAMA- COCHE- STOP	79	POLLITO- ÁGUILA
55	MANDO A DISTANCIA	80	POZO LLENO- VACIO
56	MESA	81	PUERTA – LLAVES
57	MESA SOBRE COLCHÓN AGUA	82	PULPO
58	MOCHILAS	83	RÍO COCODRILOS
59	MONEDA DE ORO	84	RIO EBRO
60	MONOS	85	SALIR POR LA PARED
61	MONSTRUO	86	SEÑALES DE TRÁFICO
62	MONSTRUO PUERTA	87	SER- HACER
63	MONSTRUO QUE NOS QUIERE MATAR	88	SILLA RUEDAS
64	MONTAÑA	89	SÓTANO
65	MOTO LOCA	90	TELEVISOR
66	MÚSICOS	91	TENDEDEROS
67	NAVE	92	TERMOSTATO
68	NIÑOS COMO MALETAS	93	TORMENTA- RAYOS
69	ORDENADOR	94	TRASTERO
70	PARÁSITO	95	TREN
71	PARKING MULTAS	96	TUMOR
72	PARTIDO FUTBOL	97	VASO LLENO
73	PATA PERRO	98	VECINA – MÉDICO
74	PEDIR PERAS MANZANO	99	VENTURA
75	PIEDRA EN EL ZAPATO	100	VOZ INTERIOR

Bibliografia

- Timoneda, C (2008) La senzillesa d' aprendre. Una visió pràctica de les dificultats d' aprenentatge. CCG edicions
- M^aPilar Cámara Serrano (2009) Interpretando procesos y desenmascarando emociones. Diario de un descubrimiento. DELTA gent activa
- Articles extrets de la web de la Fundació Carme Vidal Xifre (www.fcarmevidal.com)
- Apunts de Màster Diagnòstic i Intervenció en Neuropsicopedagogia (2010-2012)