

Tipos de preguntas en Psicoterapia

La intención y utilización que le damos a las palabras de nuestros clientes se convierten en nuestra brújula al momento de intervenir, - **CADA PREGUNTA CUENTA EN SESIÓN** -

En esta guía te proponemos 6 formas de interrogar que pueden ser útiles durante tu sesión independientemente del modelo terapéutico que utilices en tus sesiones.



ABIERTAS

Tienden a ampliar la conversación con los usuarios, ayudan al terapeuta a conocer la forma en la que sus clientes interpretan lo que ocurre en su vida y buscan respuestas que otorguen una cantidad de información abundante. Por ejemplo:

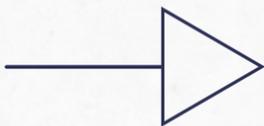
Terapeuta: ¿Cómo es que decidieron venir hoy a sesión?

CERRADAS

Con estas preguntas el terapeuta pretende que los usuarios respondan con una cantidad limitada de información. Por ejemplo:

Terapeuta: Cuando has estado triste, ¿ha pasado por tu mente la idea de morir?

Terapeuta: ¿Usted todavía quiere a su esposa como mujer?



LINEALES

Este tipo de preguntas se utiliza para interrogar de manera directa, se llaman lineales porque la información viaja en una sola dirección, del cliente hacia el terapeuta. Por ejemplo:

Terapeuta: ¿Cuál es el problema que te ha traído el día de hoy aquí?

Terapeuta: ¿Cómo te gustaría utilizar la sesión del día de hoy?

CIRCULARES

Para realizar este tipo de preguntas necesitamos en sesión al menos a dos clientes, son de gran relevancia porque nos permiten rescatar la perspectiva que un miembro de la familia tiene con respecto de otro. Por ejemplo:

Padre: Mi hija es muy floja

Terapeuta: **¿Qué opinas de lo que dice tu papá?**

Hija: Me hace sentir mal.

Terapeuta: **¿Qué opinas del malestar que siente tu hija cuando le dices floja?**



PRESUPOSICIONALES

Este tipo de preguntas están diseñadas con el uso cuidadoso del lenguaje del terapeuta, quien intenta influir en las percepciones y respuestas de los clientes dirigiéndolos habitualmente hacia las excepciones al problema. Por ejemplo:

T: ¿Qué cosas van a estar sucediendo en tu vida cuando el problema que me mencionas se haya resuelto?

DECONSTRUCTIVAS

Lo interesante de la deconstrucción es que los terapeutas intentamos descubrir cómo se ha construido un concepto a lo largo del tiempo o de la historia de nuestros clientes, con la intención de co-construir significados de mayor relevancia o utilidad para su vida actual. Por ejemplo:

T: ¿Cómo llegaste a pensar que nunca vas a encontrar el amor?

