

**ALGUNAS PREGUNTAS (CENTRADAS EN SOLUCIONES) PARA EL CONFINAMIENTO EN  
TIEMPOS DEL CORONAVIRUS  
Mark Beyebach, 2020.**

*Presentamos a continuación un pequeño muestrario de preguntas que pueden ayudar a los profesionales que tengan sesiones durante estas semanas de confinamiento a desarrollar conversaciones terapéuticas más centradas en soluciones. La intención es que estas preguntas ayuden a los clientes a conectar con sus fortalezas incluso en momentos de adversidad.*

*Este muestrario no pretende ser exhaustivo ni sistemático, sino simplemente mostrar algunas posibilidades de contribuir a una reflexión constructiva sobre la experiencia. Cada profesional sabrá cómo adaptarlas a las circunstancias vitales y familiares de sus clientes.*

**Protegiéndonos del contagio**

“Sabemos que es imposible tener un 100% de garantías de evitar el contagio, y que por tanto es posible contagiarse y contagiar incluso haciendo muy bien las cosas. Sin embargo, protegerse adecuadamente puede reducir drásticamente el riesgo de contagiarse o contagiar.

-¿Qué estás haciendo para evitar el contagio? ¿Y qué más? ¿Y qué más?

-¿En qué estás acertando más? ¿De qué estás personalmente más satisfecho/orgulloso?

-¿Cómo has contribuido a que tus hijos/padres/pareja se protejan del contagio?

-¿Qué has hecho bien para ayudarles? ¿Cómo se te ocurrió eso?

-Si les preguntara a ellos, ¿qué dirían que fue lo que más les ayudó de lo que tú has aportado?

-¿Cómo te haría sentir escuchar eso?”

“En una escala de 0 a 10, donde 0 es que no tomas absolutamente ninguna precaución y te estás poniendo en peligro a ti y a los demás, y 10 es que estás tomando todas las precauciones posibles que razonablemente pueden tomarse... ¿dónde situarías tu nivel de precaución?

-¿qué entra en ese número?

-¿cómo estás consiguiendo eso?

-¿hasta qué punto en la escala te gustaría subir?

-¿cómo te darías cuenta de que estás ya un punto más arriba?

-¿cuál sería un primer pasito en esa dirección?”

## **Aprendizajes desde el confinamiento**

“Sabemos que el confinamiento es una experiencia no elegida, en principio algo negativo, que puede ser muy duro y difícil de llevar. Es lógico pasarlo mal por momentos y que la situación nos afecte en mayor o menor medida. Aún así...

-¿Qué está siendo para ti y para tu familia la *parte positiva* de este confinamiento? ¿Y qué más? ¿Y qué más? ¿Y qué más?

-¿Qué efectos están teniendo estas cosas positivas en tu vida y en tus relaciones?

-¿De qué estás disfrutando más? ¿En qué te lo notan tu pareja/tus hijos/ tus familiares /tus amigos por whatsapp o por zoom?

-¿Cómo estás/estáis consiguiendo todo eso? ¿Qué estáis poniendo de tu parte/de vuestra parte? ¿Cómo se te /se os ocurrió eso?

-¿Qué cualidades tuyas personales están permitiendo aprovechar de esta forma las circunstancias?

-¿Qué cualidades como familia os están ayudando?

-¿Qué cosas interesantes estás aprendiendo sobre ti mismo en estas circunstancias? ¿Qué cosas positivas me dirían tu pareja/hijos/padres que están aprendiendo sobre ti?

-¿Qué cosas interesantes estás aprendiendo tú sobre tu pareja/hijos/ familiares...?”

“Imagínate que dentro de un año, con el coronavirus totalmente derrotado y ya en una situación social de cierta normalidad, miras hacia atrás, hacia estas largas semanas de confinamiento.

-¿Qué cosas te gustará recordar?

-¿Qué cosas te imaginas incluso echando de menos?

-¿Qué recuerdos te sacarán una sonrisa?

-¿Qué recuerdos calculas que te harán sentir más orgulloso?

-¿Qué recuerdos piensas que te harán sentir más orgulloso de tu pareja/de tus hijos/ de tus padres/de tu familia?

-¿A qué conclusión llegarás acerca de cómo la experiencia del confinamiento te ayudó a ser mejor persona?”

## **Preguntas de afrontamiento**

*Cuando en el relato del consultante prevalecen los aspectos negativos, la desmoralización, el desánimo, o simplemente cuando hay personas cercanas gravemente afectadas por el COVID o incluso fallecidas, puede ser más útil trabajar desde una perspectiva más cautelosa.*

“Estas semanas sin duda están siendo terribles para ti y los tuyos. Es una situación realmente difícil....

-¿Qué cosas sigues haciendo por ti/por tus hijos/por..., pese a estas circunstancias tan adversas?

-¿A qué cosas no has renunciado, pese a la situación?

-¿Qué cosas de tu pareja/familia habéis conseguido conservar?

-¿Qué cosas me dirían tu pareja/tus hijos/tus padres que sigues haciendo por ellos?

-¿Qué cosas sigues haciendo bien?

-¿Cómo es que no has tirado la toalla?

-¿En qué notas que no has perdido la esperanza, pese a todo?

-¿Qué cosas te siguen dando esperanza?”

“-¿Cómo está consiguiendo sobrellevar esa situación tan complicada? ¿Qué estás poniendo de tu parte?”

-¿De dónde sacas las fuerzas para seguir atendiendo a tu familia/trabajando / viniendo aquí?

-¿Qué estás haciendo para seguir adelante?

-¿Qué/quienes te está/n ayudando a seguir adelante?”

“-¿Cómo es que nos estás/no estáis aún peor?

-¿Qué cualidades tuyas te/os están ayudando?”