

LA PREGUNTA DE ESCALA (Steve de Shazer)

IMAGINE UNA ESCALA DEL 1 AL 10, EN LA QUE EL 1 SIGNIFICA QUE LAS COSAS POR LAS QUE ESTÁ AQUÍ ES CUANDO PEOR HAN ESTADO, Y EL 10 QUE TODAS ESAS COSAS SE HAN SOLUCIONADO. EN ESTA ESCALA, ¿DÓNDE DIRÍA QUE ESTÁN AHORA LAS COSAS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿CÓMO ES QUE LAS COSAS ESTÁN EN ESE X Y NO EN EL 1?

AMPLIA:

Qué; cuándo; quiénes; dónde; cómo.... (COTILLEA)

ATRIBUYE CONTROL:

Qué te ayudó; qué pusiste de tu parte; cómo lo conseguiste...

Y DESPUÉS...

¿QUÉ PEQUEÑA SEÑAL LE HARÍA PENSAR QUE LAS COSAS ESTÁN UN PUNTO MÁS EN LA ESCALA?

AMPLIA:

Qué; cuándo; quiénes; dónde; cómo.... (COTILLEA)

CONSTRUYE UN PLAN: (atribuye control para llevarlo a cabo)

Qué te ayudaría; qué podrías hacer; cómo lo harías...