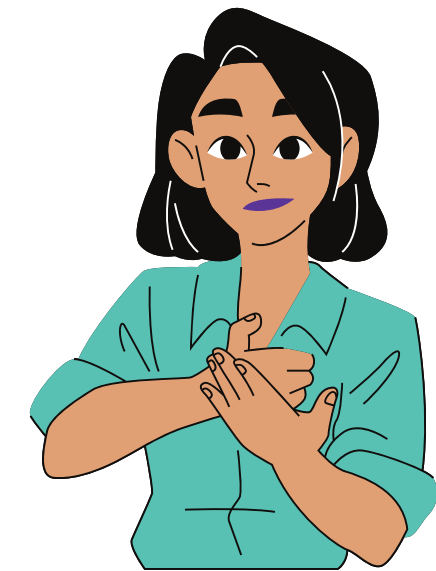


# Excepciones en la ruptura



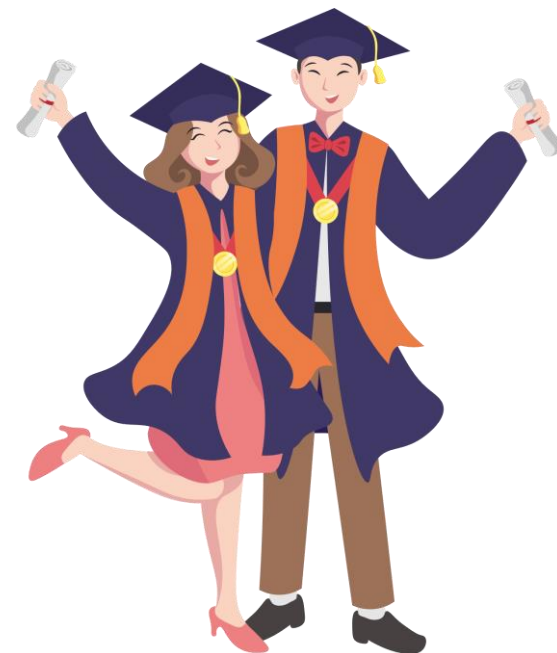
**Mtra. Leili Santos Espinosa**



# Área clave de intervención validación mutua



- **Reconoce sus recursos / habilidades, conocimientos**
- **Lados fuertes / virtudes**
- **Logros etc.**

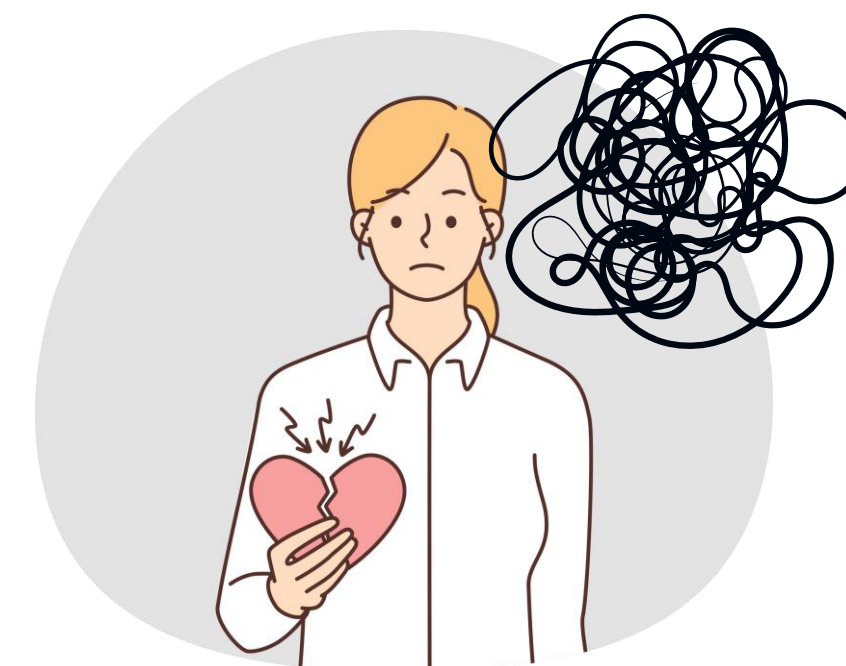


# Generalmente estos consultantes

- No tienen claro que sigue para ellos despues de la ruptura
- Considera que no tienen las herramientas para continuar sin la otra persona
- No reconocen sus logros
- Se descalifican

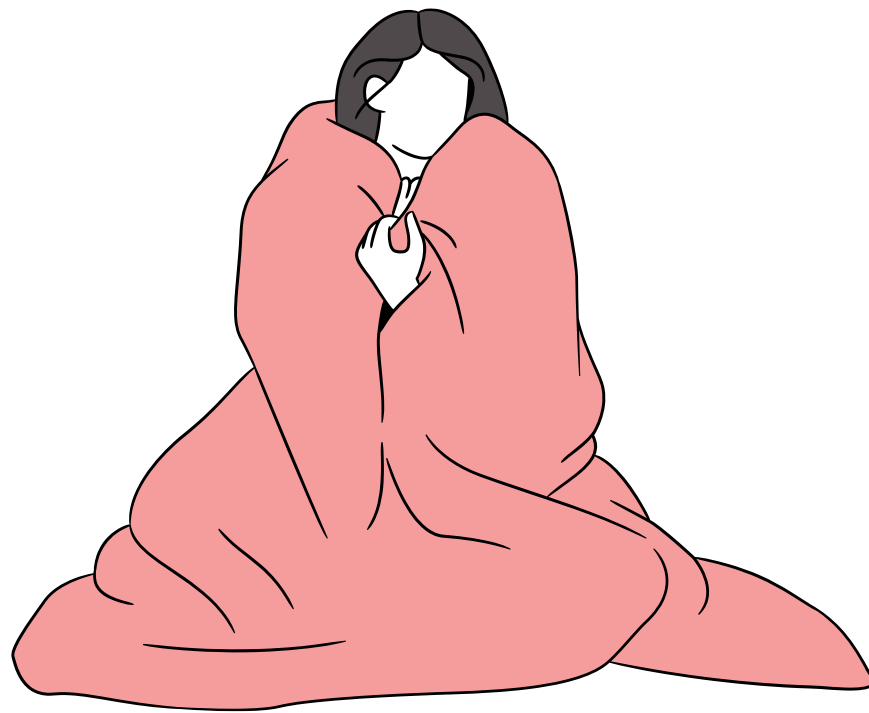


Se sienten desmotivados e incapaces para continuar con sus metas personales



## Motivo de consulta

**Siento desmotivación e incapacidad para continuar con mis metas personales y seguir adelante después de la ruptura.**



**Rastreo de excepciones para fortalecer la autovalidación y explorar recursos.**

# Excepciones

**Situaciones en las que, esperando que sucediera el problema, sin embargo no aparece.**





# Ejemplo

Mónica, se levanta 11:00 am con pensamientos de desvalidación, se dice que no puede hacer nada que no sabe que será de ella, que es una tonta, posteriormente desayuna, regresa a la cama.



Mónica, se levanta 8:00 am sale de su casa para comprar hilos para bordar, regresa, prepara el desayuno e inicia a realizar bordado junto con su hermana. Continúa con actividades de su hogar.



# Excepciones deliberadas

Son aquellas en las que los clientes son capaces de explicar cómo las consiguieron .





**¿Cuándo fue la vez más reciente que te sentiste un poquito más motivado/a y pudiste ser capaz de enfocarte en tus actividades?**

Ahora que retome el bordado de blusas

**¿Qué es diferente en las ocasiones en que has retomado tu actividad de bordado?**

Mi hermana me dijo que soy muy buena en el bordado, eso me hizo sentirme valiente, al realizarlo veo lo capaz que soy

**¿Cómo conseguiste que sucediera?**

Primero recordarme que si tengo esa habilidad, posterior ir a ver todas las blusas que tengo bordadas y como cada que me las pongo resibo un alago.

**¿De qué manera el que hayas iniciado a reconocer tus habilidades y ponerlas en práctica, hacen que las cosas vayan de otra forma?**

Que eso me inicio a motivar y me dan ganas de hacer otras cosas en mi vida

**¿De qué manera es esto diferente de como lo hubieras manejado antes hace una semana o meses a tras?**

Que inicié a creer en mí, diciéndome que si puedo y sobre todo a intentarlo y dejar a un lado las voces que me han dicho que no puedo

Piensa en una situación problemática que te este imposibilitando continuar con tus actividades personales después de la ruptura.

**¿Cuándo fue la vez más reciente en que no se presentó el problema o que fue menos intenso?**

**¿Qué es diferente en las ocasiones en que no sucede el problema?**

**¿Cómo conseguiste que sucediera la excepción?**

**¿Cómo has resuelto una dificultad como esta antes?**

**¿Qué tendrías que hacer para que eso suceda de nuevo?**

# Haz más de eso que si funciona



# Excepciones espontaneas

**Los clientes saben que en ocasiones no ocurre el problema.**

**pero no son capaces de explicar dicha fórmula**





**¿Cuándo fue la vez más reciente que te sentiste un poquito más motivado/a y pudiste ser capaz de enfocarte en tus actividades?**

Cuando retome el bordado

**¿cómo conseguiste que sucediera?**

No se, realmente no hice nada



# Tarea de observación

observa como sucede

¿Qué estas haciendo diferente para que esto suceda?



**pensar, sentir , actuar**



# Soluciones hipotéticas

El terapeuta no supo indagar las excepciones

Negativismo del paciente / cliente

**Se explora opciones de soluciones de situaciones que no ha vivido**

observa qué es lo que hacen otras personas que no presentan el problema

# Pregunta milagro

## Actividad

Demos por caso que, esta noche mientras **duermes profundamente** Provocasque suceda un milagro, **si esta sucediendo ese milagro y** todo lo que has querido lograr **ya lo lograste**, todo lo que has querido que se resuelva o cambie **ya se resolvió ya cambió, porque** lo que tenia que acomodarse **ya se acomodo**, lo que tenia que salir **ya salio**, lo que tenia que fortalecerse **ya se fortaleció, y ese** problema ya quedó a tras **y todo lo estas consiguiendo con** el trabajo de tu mente **y** de la mente de los que te rodean **y ese ,milagro ya sucedió, pero** como estas durmiendo **profundamente no** te puedes dar cuenta que ese, milagro ya sucedió, ese problema ya se resolvió.

# Mañana por la mañana que despiertes

¿Qué vas a ver diferente en tu vida para darte cuenta que ese milagro ya sucedió y qué ese problema se resolvió?

En vez de.....

Como...

Que indicará que

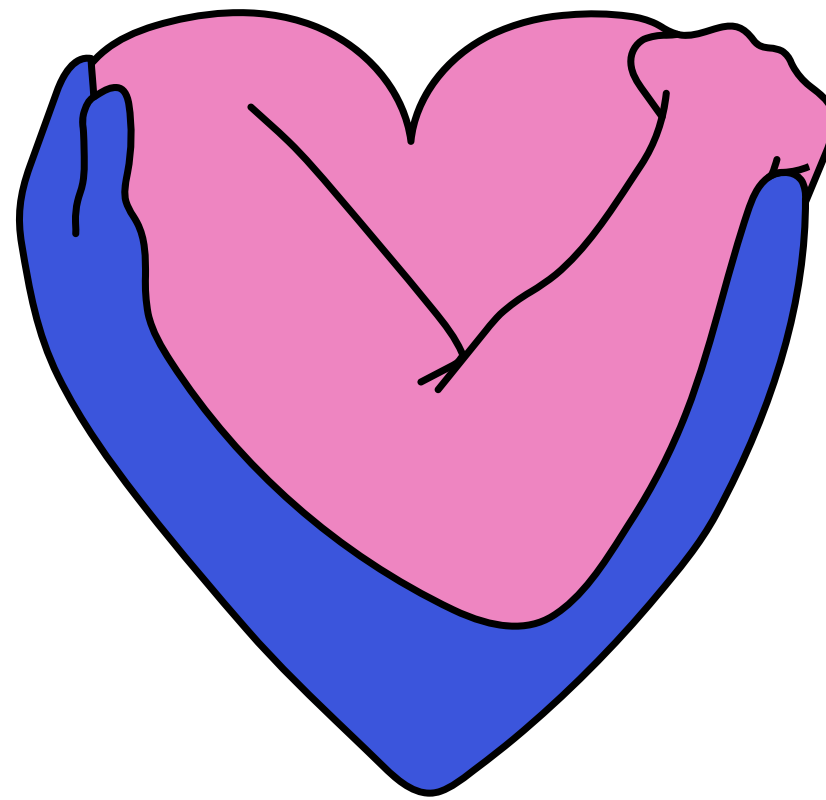


Al salir de aquí ¿Qué vas a ver diferente para darte cuenta que estas en el camino correcto?

Cada excepción es importante para conocer las fortalezas del cliente, que visualice sus recursos.



¿Qué te llevas?



**Gracias**