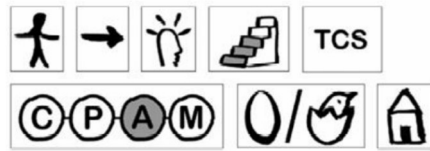


LA TAREA DE PREDICCIÓN



Descripción:

Pedimos al consultante que todas las noches, antes de acostarse, haga una predicción sobre sí al día siguiente será capaz de hacer alguna de las cosas que se ha planteado como objetivos de la terapia (controlar su ira; resistir la tentación de darse un atracón; decir que «no» a la cocaína). A la noche siguiente, y antes de hacer otra predicción, apuntará qué ocurrió ese día. Pedimos que las predicciones y lo que de hecho sucedió se apunten en dos columnas:

| | Predicción | Lo que sucedió |
|-----------|------------|----------------|
| Lunes | sí | sí |
| Martes | no | sí |
| Miércoles | sí | no |
| Jueves | sí | sí |
| Viernes | no | no |
| Sábado | no | sí |
| Domingo | sí | sí |

Indicaciones:

Para todas aquellas ocasiones en que durante la sesión se comentan excepciones o mejoras y, sin embargo, no conseguimos que el cliente se atribuya el mérito por ellas. En estas situaciones, en que parece que las excepciones se dan por casualidad o por factores externos, la tarea de predicción ayuda a atribuir el control al consultante. «La tarea de la predicción» permite generar mucha información para la sesión siguiente. Trabajando centrados en soluciones nos interesarán especialmente los días en que la persona predijo que sí y de hecho fue capaz, aunque también los días en los que predijo que no, pero finalmente sí fue capaz. Si queremos trabajar más sobre la secuencia problema, serán interesantes los días en que se predijo que éste se daría y efectivamente se dio.

A tener en cuenta:

Hacer todas las noches una predicción y registrar lo que sucedió puede resultar un tanto pesado para el consultante. Por eso, sólo propondremos esta tarea a consultantes dispuestos a ello. En caso de duda, preferimos la tarea «Estar atento a los momentos en que sucede... (una excepción, una mejora)», menos exigente.

Variantes:

Con niños o adolescentes hablamos de «apuesta» más que de «predicción». Si trabajamos con una familia, podemos establecer un concurso, en el que por la noche todos los miembros de la familia hagan sus apuestas y al día siguiente se compruebe quién ha ganado. La predicción puede ser más compleja, por ejemplo, tratar de anticipar en qué punto de una escala de 1 a 10 estará el día siguiente.