

## Cómo Usar la Pregunta del Milagro

### ¿Qué es La Pregunta del Milagro?

Es una técnica de la Terapia Centrada en Soluciones (SFT). SFT es una serie de preguntas guiadas empleadas por los terapeutas para conseguir que los clientes miren más allá de sus problemas actuales hacia un futuro más positivo. La Pregunta del Milagro es sólo una de esas preguntas (puedes encontrar el resto en la entrada [aquí](#)).

**Se recomienda que esta técnica se utilice con la orientación de un profesional de la salud mental.** Sin embargo, hay varias maneras en que una persona puede adaptar la estrategia si la visita a un profesional de la salud mental está fuera de su alcance financiero en ese momento. Exploraremos estas estrategias adaptadas en esta hoja de ejercicios.

### Paso uno - Haz "la pregunta del milagro":

"Si me despertara mañana y mi mayor problema desapareciera por arte de magia, ¿qué habría cambiado de la noche a la mañana para que eso ocurriera?".

Ej. 1: Juan se despierta y descubre que su mayor factor de estrés (problemas económicos) ha desaparecido porque mágicamente **tiene un trabajo bien remunerado y con beneficios.**

Ej. 2: María se despierta y descubre que su principal factor de estrés (la falta de vivienda) ha desaparecido porque mágicamente **ha conseguido una vivienda estable a largo plazo.**

Ahora te toca a ti: **"Si mañana me despertara y mi mayor problema desapareciera por arte de magia, ¿qué habría cambiado de la noche a la mañana para que eso ocurriera?"**

---

---

---

---

---

---

---

---

Segundo paso - **Haz preguntas de seguimiento:**

1. **¿Cómo notarían los demás que he cambiado porque mi Pregunta del Milagro fue respondida? (¿Notarían que estás con más energía? ¿Más feliz? ¿Más positivo/a? Etc).**

---

---

---

---

2. **¿Cómo me sentiría si por arte de magia tuviera exactamente lo que soluciona mi problema? (Se lo más detallado/a posible).**

---

---

---

---

3. **¿Qué otras partes de mi vida mejorarían o podrían mejorar porque mi mayor problema está resuelto? (Se lo más detallado/a posible).**

---

---

---

---

Paso 3 - **Empezar a aplicar el cambio:**

Ahora que has identificado tu **mayor problema** y lo **que sucedería si desapareciera por arte de magia**, es el momento de empezar a establecer objetivos para el futuro y crear una hoja de ruta sobre cómo llegar allí. Esto se hace mejor con un terapeuta o consejero con el fin de tener el resultado más eficaz.

¿Recuerdas a Juan? Se dio cuenta de que si tuviera un **trabajo estable y bien pagado**, muchos de sus problemas más importantes se resolverían casi al instante. Así que conseguir ese empleo se convertiría en su principal objetivo en el proceso de fijación de metas.

Algunos pasos que Juan puede dar en el presente para acercarse a su futuro milagroso:

1. Identificar los obstáculos actuales para el empleo y trabajar con un preparador laboral o consejero para eliminarlos (por ejemplo, necesitar un currículum actualizado, necesitar experiencia en un área determinada, falta de transporte o disponibilidad de trabajo en su área inmediata).
  - a. Investigar en Internet qué servicios de orientación laboral hay en su zona.
  - b. Anotar las aptitudes que necesitaría o debería mejorar para conseguir un empleo.
  - c. Inscribirse en los sitios web de postulación laboral.
2. Averiguar si puede optar al subsidio de desempleo o a otras oportunidades de financiación de emergencia para empezar a recibir algunos ingresos mientras trabaja en la búsqueda de otras fuentes.
3. Obtener apoyo emocional de familiares, amigos y/o grupos de apoyo (en línea y/o en persona).

Como ves, hay muchos pasos y objetivos que Juan puede crear en el presente para llegar a su futuro ideal. Sin embargo, este es el Paso 3 porque es casi imposible ver estos pasos si estás estresado/a, preocupado/a y desesperanzado/a - por eso empezamos con los Pasos 1 y 2 para ayudar a proporcionar esperanza y ánimo.

Extra: Puedes recurrir a páginas como [Goblin Tools](#) para ayudarte a crear los pasos necesarios para distintas tareas si esto te resulta algo complicado.

Ahora es tu turno: **¿cuáles son los tres pasos (y subpasos) que puedes poner en práctica hoy para ayudarte a alcanzar tus objetivos? No pasa nada si son pasos pequeños, lo único que importa es que sigas adelante.**

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

- a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_

#### Paso 4 – **Mantén el cambio mientras trabajas para alcanzar tus objetivos:**

El cambio de vida NO es un proceso fácil. Está lleno de fracasos, desánimos y momentos difíciles que pueden hacer que ese futuro milagroso parezca aún más lejano. Pero eso está bien, en realidad es una parte crucial del proceso por el que todos tenemos que pasar.

Hay muchas cosas que puedes hacer para mantenerte motivado/a mientras trabajas para lograr un gran cambio. Aquí tienes una lista de algunas de ellas:

1. Mira hacia atrás y celebra todos los éxitos que has conseguido (grandes o pequeños): Escríbelos y ponlos en el espejo del baño para que los veas todos los días.
2. Busca apoyo cuando tengas ganas de abandonar. Aquí es donde resulta útil contar con un terapeuta, un familiar cercano afectuoso y/o un grupo de apoyo.
3. Cuídate. Porque el crecimiento personal es bastante agotador.

Y muchas cosas más. **¿Qué puedes hacer hoy para seguir avanzando? Escríbelo aquí:**

---

---

---

---

#### Paso 5 – **Seguir reajustando objetivos:**

A medida que avanzas en el proceso, alcanzarás muchos objetivos grandes y pequeños. No dudes en celebrarlos (ver el paso 4). Sin embargo, si te gustan los juegos, sabrás que los logros significan subir de nivel. Y subir de nivel significa que las cosas son un poco más gratificantes, pero también más difíciles. Así que este es el momento perfecto para establecer nuevas metas que te mantengan en el camino.

Volvamos a Juan. Ha superado sus objetivos originales. Tiene un trabajo a tiempo parcial que le está dando algo

de experiencia y algo de dinero para pagar las cuentas. Se siente muy bien, pero también sabe que no se sentirá realmente seguro económicamente hasta que tenga un trabajo a tiempo completo con prestaciones y un fondo de emergencia.

El orientador laboral de Juan también lo sabe y lo anima a fijarse nuevos objetivos para que nada lo pille desprevenido. Sus nuevos objetivos son aprender a ahorrar dinero con un sueldo pequeño e incorporar su experiencia laboral a su currículum.

Con esos objetivos en mente, Juan empieza a reescribir su currículum para incluir toda la nueva experiencia que ha adquirido en su trabajo laboral. Acaba siendo más de lo que pensaba y está contento de ver todas las habilidades que ha adquirido. También se descargó una aplicación que saca microahorros de su cuenta bancaria recién creada y le crea un fondo de emergencia automáticamente. Y así, Juan está listo para enfrentarse a nuevos retos y seguir trabajando por su Futuro Milagroso.

El siguiente paso consiste en volver a revisar esta hoja al cabo de 2 ó 3 meses (o el tiempo que tardes en alcanzar tus objetivos iniciales. No hay que avergonzarse, cada persona es diferente). Ahora volverás a revisar tus objetivos, los marcarás y añadirás otros nuevos.

**Reescritura de objetivos a 2-3 meses:**

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

Ahora haz lo mismo para el progreso de 6 meses, 9 meses y un año.

**Reescribir el objetivo a 6 meses**

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

**Reescribir el objetivo a 9 meses**

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

- a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_

**Reescribir el objetivo a 1 año**

- a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_

- a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_

- a. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_



Y ya está. Los estudios demuestran que las personas que vuelven continuamente sobre sus objetivos tienen muchas más posibilidades de alcanzarlos. Imprímelos y colócalos en tu habitación, el baño o el refrigerador. Básicamente, donde sea más probable que los veas a primera hora de la mañana.

Tú (sí, TÚ) PUEDES lograr tu Futuro Milagroso. Y comienza con una simple Pregunta del Milagro. Pero recuerda, aunque la pregunta sea simple, el trabajo es duro y debe ser continuo. Espero que esta guía te ayude en las partes difíciles del cambio y que te mantenga en el buen camino.

En Neudi creemos de verdad en ti, así que no dudes en ponerte en contacto con nosotros en nuestro sitio web <https://neudi.cl/contacto/>

**\*Aviso** - Aunque basada en técnicas de terapia, esta guía no ha sido creada para sustituir la ayuda brindada por un profesional de la salud mental. Sólo está pensada para ser utilizada como una introducción a la Terapia Centrada en Soluciones, que siempre debe realizarse con la orientación de un profesional de la salud mental. Este documento no pretende diagnosticar, tratar o curar problemas de salud mental.