

Terapia Breve Estratégica

Principios fundamentales del modelo de Giorgio Nardone

Documento de divulgación · Psico-Estratégico · 2026

1. ¿Qué es la Terapia Breve Estratégica?

La Terapia Breve Estratégica (TBE) es un modelo de intervención psicológica desarrollado por Giorgio Nardone y Paul Watzlawick en el Centro de Terapia Estratégica de Arezzo (Italia). Parte de una idea central: no es necesario conocer las causas profundas o el origen histórico de un problema para resolverlo. Lo decisivo es comprender cómo el problema se mantiene en el presente, es decir, qué hace la persona —con la mejor intención— que sin saberlo alimenta y perpetúa su dificultad.

2. Las soluciones intentadas

El concepto clave del modelo es el de "soluciones intentadas disfuncionales". Frente a un malestar, las personas reaccionan con estrategias que parecen lógicas: quien siente ansiedad intenta controlarla, quien teme un pensamiento intenta no pensarlo, quien busca seguridad pide constantes confirmaciones. Estas respuestas alivian a corto plazo, pero repetidas en el tiempo se convierten justamente en aquello que mantiene el problema. La terapia no ataca el síntoma de forma directa, sino que interrumpe el círculo vicioso de las soluciones intentadas.

3. Cómo se interviene

El terapeuta estratégico utiliza un lenguaje sugestivo, preguntas que reestructuran la percepción y, sobre todo, prescripciones de comportamiento: pequeñas tareas que el paciente realiza entre sesiones y que producen experiencias emocionales correctivas. El cambio no nace de convencer racionalmente a la persona, sino de hacerle vivir algo distinto que rompa su patrón rígido. De ahí la famosa idea de Nardone: "sentir para luego comprender", invirtiendo el orden tradicional de la psicología.

4. ¿Por qué "breve"?

A diferencia de modelos que se prolongan durante años, la TBE se plantea como un tratamiento focalizado y orientado a objetivos concretos, habitualmente entre cinco y veinte sesiones según el caso. La brevedad no es una promesa comercial, sino una consecuencia metodológica: si se identifica y se bloquea el mecanismo que mantiene el problema, el cambio tiende a producirse con rapidez y a consolidarse.

5. Aplicaciones

El modelo ha mostrado eficacia en trastornos de ansiedad y ataques de pánico, fobias y obsesiones, trastornos de la conducta alimentaria, problemas de pareja y familia, y dificultades de rendimiento. En todos ellos el foco es el mismo: cómo funciona hoy el problema y qué intervención mínima puede desencadenar el mayor cambio.

Texto divulgativo de ejemplo elaborado para Psico-Estratégico. Basado en la obra de G. Nardone y P. Watzlawick, "El arte del cambio" (Herder, 1990).