



La **Supervisión Breve Estratégica** es un apoyo a los **profesionales, equipos y responsables** de éstos, de los ámbitos de intervención de ayuda. Con esa intención la realizo, como un **proceso práctico y resolutivo en un contexto de diálogo**.

Un tiempo para plantear y ocuparte, libre y confidencialmente de las tareas, los obstáculos y de lo que -de algún modo- es problemático en tu profesión y en tu puesto. Donde potencies tus capacidades y habilidades personales-profesionales.

En este entorno, considero *problema a cualquier dificultad profesional o laboral no resuelta con las formas de solución utilizadas, que se mantiene o exacerba con el tiempo y genera un malestar percibido significativo, insatisfacción o estrés; perturbando a la persona y/o a su entorno.*

Para ayudarte, simplifico y me centro en el **funcionamiento de tu situación problemática en la actualidad**. Principalmente, cómo se está **manteniendo el problema** y más en concreto, en dos factores:

- Cómo percibes la situación problemática (los “constructos cognitivo-afectivos” o “mapas” mentales).
- Cómo reaccionas en ella (qué haces, qué soluciones intentáis -tú y las personas involucradas- y con qué resultados).

Ambos componentes se muestran suficientes y operativos para actuar sobre el funcionamiento de la situación problemática en la actualidad y generar –con mucha frecuencia- **los cambios significativos para una resolución adecuada y duradera**.

Esto permite -con un planteamiento pragmático- **concentrar los esfuerzos y tiempos**, principalmente en los aspectos mencionadas, propiciando los beneficios que comentaba en la introducción: **brevedad** en la consecución de resultados significativos y en el tiempo de supervisión; **reducción de la intrusión en tu vida profesional-laboral, en tu modelo teórico-práctico de intervención**.

Cómo y en qué medida se trabajarán estos elementos depende, básicamente, del tipo de asuntos, tareas y situaciones problemáticas, que traigas a sesión.

## SI NO FUNCIONA, CAMBIÉMOSLO.

Lógicamente, lo que traes a supervisión condiciona las acciones que hacemos en sesión. Sí podemos englobarlas en tres grandes grupos:

- Revisión y mejora de la tarea y de las intervenciones directas.
- Autocuidado profesional.
- Resolución de conflictos.

**Algunos ejemplos para situarnos.** Desde revisar, analizar intervenciones; sugerir tácticas de intervención, reforzar habilidades de relación; ayudar a organizar las tareas y los tiempos... hasta acciones de carácter psicoterapéutico en situaciones de estrés, burnout, acoso o duelos... Pasando por pautas para el autocuidado y sugerencias de actuaciones para la resolución de conflictos.

**Cuando estás en sesión eres parte activa** en el proceso de búsqueda de soluciones.

**Mi tarea es orientarte** –a través de una relación cómoda, próxima, clara y no exenta de humor cuando es posible- hacia **acciones concretas y prácticas que te permitan soluciones ajustadas a las circunstancias. Parte de ese cometido es sugerirte perspectivas resolutivas diferentes de la situación problema planteada y/o propuestas de actuación específicas** adaptándome a tus necesidades y proceso.

En algunos casos -generalmente, los de **mayor complejidad**– buscaré que, de un modo espontáneo, experimentes la situación (percibas, sientas y actúes) de tal manera que te permita “descubrir” nuevas formas de afrontarla, utilizando y mejorando tus capacidades, en muchas ocasiones “perdidas” en el estrés que puedes estar viviendo.

Frecuentemente, estos cambios se estimulan más eficazmente, con **técnicas comunicativas y sugerencias planificadas contraintuitivas, poco convencionales, no habituales y también paradójicas** -a algunas se las conoce como “psicología inversa”- respecto a “qué hacer” o sobre “qué pensar”, ofrecidas en forma de “tareas” para el entorno laboral.

Carlos Albares Gómez.