

# USANDO TÉCNICAS TERAPÉUTICAS EN EL ÁMBITO ESCOLAR: LA EXTERNALIZACIÓN EN EL PROGRAMA MENTES ÚNICAS PROFESORES-ORIENTADORES (MUPO)

**Silvia López Larrosa<sup>1</sup> y Rosa Mary González Seijas**

López Larrosa, S. y González Seijas, R.M. (2023). Usando técnicas terapéuticas en el ámbito escolar: la externalización en el programa Mentes Únicas profesores-orientadores (MUPO). En Alcantud-Marín, Francisco; Alonso-Esteban, Yurena; Berenguer Forner, Carmen; Cantero López, María José; Meléndez Moral, Juan C.; Moliner Albero, Adoración Reyes; Rosello Miranda, Belén; Sánchez García, María del Mar; Sancho Requena, Patricia; Satorres Pons, Encarnación; Senent-Capuz, Nuria; Soriano-Ferrer, Manolo; Viguer Seguí, Paz; Ygual Fernández, Amparo (Eds.). *Actas del XI Congreso Internacional de Psicología y Educación* (pp. 667-675). Dykinson.

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Mentes Únicas Profesores-Orientadores

Mentes Únicas profesores-orientadores, MUPO, es un programa psicoeducativo que se centra en el alumnado con dificultades en el aprendizaje (DA), esto es, niños y niñas con problemas en la escritura, la lectura y/o las matemáticas, pese a tener una inteligencia en el rango normal o incluso por encima (Grigorenko et al., 2020; López-Larrosa y González-Seijas, 2017). MUPO parte del programa Unique Minds desarrollado por Stern (1999) y de su versión en castellano que se denominó Mentes Únicas (López-Larrosa y González Seijas, 2017). Mientras Unique Minds y Mentes Únicas trabajan con los niños/as con dificultades en el aprendizaje y sus familias conjuntamente, en MUPO se forma a los docentes u orientadores

---

<sup>1</sup> Correo electrónico del autor correspondiente: [silvia.lopez.larrosa@udc.es](mailto:silvia.lopez.larrosa@udc.es)

para que trabajen con el alumnado con dificultades junto con el resto de alumnos/as del aula o en pequeños grupos de alumnado con dificultades.

El alumnado con dificultades de aprendizaje suele presentar, además de sus dificultades, problemas socioemocionales, por ejemplo, locus de control externo, sentimientos de incapacidad o estrés social (Grigorenko et al., 2020; López Larrosa y González Seijas, 2017). Por ello, tanto MUPO, como Mentees Únicas y Unique Minds tienen como meta su mejora socioemocional.

MUPO consta de ocho sesiones semanales de formación a los docentes y orientadores y siete sesiones de trabajo con el alumnado, en paralelo y consecutivamente a la formación de docentes y orientadores. Dicha formación busca preparar a los profesionales para las actividades que desarrollarán en el aula con su alumnado.

Las actividades dirigidas al alumnado con edades entre 6 y 12-14 años se organizan en torno a los siguientes contenidos. En la primera sesión, se trata de conocerse mejor centrándose en sus gustos, aficiones, puntos fuertes y débiles. La segunda sesión se ocupa de los procesos mentales y las diferentes formas de aprender. En la tercera sesión se habla de superar dificultades. En la cuarta se abordan las inteligencias múltiples. La quinta sesión se centra en la externalización (de la que se hablará a continuación). La sexta sesión se ocupa del modelo de solución de problemas. La última, que es una sesión de despedida, se titula: “Lo que importa” y se centra en las relaciones de amistad.

El propósito de este trabajo es explicar qué es la externalización, que es el tema de la quinta sesión del programa, detallar cómo se usó en MUPO, y

su efecto en los niños/as y los profesionales desde la perspectiva de los propios profesionales.

## **1.2. ¿Qué es la externalización?**

La externalización es una técnica terapéutica desarrollada por Michael White y David Epston (White & Epston, 1993), creadores de la terapia narrativa (Rivett y Buchmüller, 2018). Mediante la externalización, un problema se separa de la persona que lo presenta a través del intercambio comunicativo con el profesional. El propósito es que dicha persona identifique sus fortalezas para hacer frente al problema externalizado y logre vencerlo (Etchison y Kleist, 2000). Para White y Epton (1993), cuando una persona ve un problema separado de su propia identidad, en ese momento se crea la oportunidad para el cambio.

La secuencia de la técnica de la externalización habitualmente consiste en referirse al problema como separado de la persona y ponerle un nombre para identificarlo. Se analiza a continuación cuándo el problema ataca y en qué forma afecta la vida de la persona. Después se consideran los recursos que tiene para vencerle y se planifica de qué forma va a vencer al problema. De esta manera, se pasa de una narrativa del problema, la incapacidad y la identificación con el problema, a una narrativa diferente en la que el problema está separado de la persona, al tiempo que se identifican sus recursos para hacer frente a dicho problema (White y Epston, 1993).

Como humanos, nuestras relaciones están modeladas por las historias que construimos para dar un sentido o significado a lo que nos pasa (Etchison y Kleist, 2000). Por ello, cuando se producen dificultades, como ocurre cuando un niño/a tiene dificultades en el aprendizaje, los propios niños/as y sus

familias pueden sentir que fracasan y crean historias sobre sí mismos en las que sienten que no tiene poder. En el programa MUPO, esa falta de poder es externalizada a través del personaje de Nopuedosaurio.

Nopuedosaurio es un saurio que se salvó de la extinción y ataca a niños y niñas cuando hacen las tareas del colegio en casa o en clase. Su cometido es meterse con ellos/as diciéndoles que no saben, que no intenten las cosas porque les van a salir mal, o que les susurra al oído que dejen las tareas para otro momento. Una vez que los niños/as identifican cuándo les ataca y qué les hace, es cuando se discute cómo harán para vencerlo.

La externalización se ha usado en intervenciones grupales e individuales en adultos con discapacidades (Foster y Banes, 2009; McKenzie-Smith, 2020; McParland, 2015). En esta presentación, se abordará de qué forma los docentes y orientadores participantes en un curso de formación del programa MUPO usaron la externalización, centrándose en cómo presentaron a Nopuedosaurio, se analizará cuándo atacaba a su alumnado y qué les decía, qué estrategias propusieron para vencerle y qué efecto tuvo en los niños/as y en los profesionales. Finalmente, se considerará el interés que la sesión tuvo para el alumnado y la facilidad de aplicación según los profesionales.

## 2. MÉTODO

### 2.1. Procedimiento

El Centro de Formación y Recursos (CEFORE) de A Coruña ofertó el programa MUPO dentro de sus actividades formativas. Los docentes y orientadores inscritos en dicho curso fueron instruidos sobre el programa a lo largo de ocho sesiones semanales de aproximadamente dos horas por una de las autoras de MUPO. La formación incluyó la realización de tareas

personales para poder aplicar posteriormente las actividades en el aula con su alumnado. Dicha aplicación se realizaba la misma semana que los docentes y orientadores recibían la formación. De modo que, si trabajaban en el curso de formación la sesión 1, esa semana realizaban con su alumnado la sesión 1. Esta secuencia continuó hasta la sesión 7 con el alumnado. La sesión 8 es una sesión de cierre de la formación solo para los profesionales.

Los docentes/orientadores que voluntariamente accedieron, respondieron al cuestionario de evaluación de las sesiones y las resumieron por escrito. Este estudio se centra en la evaluación y el resumen de la sesión cinco de MUPO.

## **2.2. Participantes**

En el curso de formación participaron 21 profesionales, 19 mujeres y 2 hombres, con una media de edad de 38,40 años ( $DT = 10,41$ ). Un 65% eran profesores y un 35% eran orientadores o profesores/as de pedagogía terapéutica. Tenían una media de experiencia profesional de 13,10 años ( $DT = 10,53$ ). La mayoría trabajaban en centros rurales (16) y públicos (18).

## **2.3. Medidas**

Los profesionales contaban con una ficha para recoger anécdotas, aspectos llamativos, reflexiones sobre la actividad y sobre lo que el alumnado había aprendido al realizarla.

Se creó un breve cuestionario para que, al terminar cada sesión, los profesionales evaluaran el interés de la actividad para su alumnado y la facilidad de aplicación. Para ello contaban con una escala tipo Likert con

valores de 1 (poco) a 5 (mucho). A partir de las puntuaciones de los participantes, se calcularon los estadísticos descriptivos de su evaluación del interés y la utilidad de la sesión cinco centrada en la externalización.

### 3. RESULTADOS

Por lo que respecta a la forma de presentar a Nopuedosaurio, una de las participantes (P14) dijo: “Empecé a hablar de Nopuedosario sobre la marcha. Cuando un niño decía que no sabía hacer una cosa, le pregunté si no andaría Nopuedosaurio por su cabeza. A partir de ahí empezaron a preguntar quién era y se lo presenté”. Por su parte, otra participante (P15) señaló que se introdujo “a través de un cuento”. Dicho cuento está en el manual de MUPO y es la historia de Águila Capaz, un niño que durante un día vive sucesivas experiencias de fracaso y va sintiendo cómo sus sentimientos de poder menguan.

Introducir a Nopuedosaurio no está exento de dificultades, como señalaban estas participantes: (P3) “Al principio les costó entender quién era Nopuedosaurio pero, cuando lo entendieron, su imaginación y ganas de contar cosas fluyeron”. (P17) “Al principio parecieron entender que Nopuedosaurio formaba parte de ellos o que se trataba de otras personas que les decían su incapacidad y les animaban a abandonar. Tuve que pararme a explicarles que era como un personaje que aparece en su pensamiento y que no formaba parte de ellos”.

En cuanto a cuándo les atacaba Nopuedosaurio, (P3), “este personaje aparece normalmente en el cole y en casa (haciendo los deberes), llega por sorpresa a lo largo del día cuando ya estamos

cansados”. (P9) “En la mayoría de los casos, los visita en momentos puntuales. Otro alumno dijo que le sucedía durante los exámenes que se sentía incapaz de hacer. (P15) “Pocos relacionaron el no poder con las actividades académicas, casi todos se decantaban por actividades físicas (fútbol), tareas del hogar (limpiar el polvo) y cumplimiento de normas.” Por su parte, la participante 17, que trabajaba con un niño de 12 años y una niña de 14 años, recogió lo siguiente: para la niña era más fácil que Nopuedosaurio le atacase en clase, por ejemplo, “cuando levanto la mano en clase me hace dudar mucho porque no sé si la respuesta es la correcta y puedo fracasar”; y al niño lo atacaba en el hogar y solo por momentos, “me estresa porque no soy capaz”.

Con respecto a lo que les decía Nopuedosaurio, (P9) “Nopuedosaurio (todos son niños con DA) les decía que no les va a dar tiempo a hacer las cosas, que no pueden, que es difícil, que les va a salir mal. (P17) “Niña 14 años: no sirves para nada, lo vas a hacer todo mal, no lo intentes que no vale la pena. Boh, paso, total me va a salir mal. Niño 12 años: que es un aburrimiento y no lo sé hacer.”

En cuanto a la forma de vencer a Nopuedosario, la participante 3 señaló: “he obtenido respuestas muy interesantes: “me esforzaré al máximo y se irá”, ”fingir que me rindo y cuando se vaya, seguir intentándolo”. “Ignorarlo, aplastarlo, estudiar mucho para que no venga, lo siento, pero ya sé hacerlo, no te voy a hacer caso, pedir ayuda a la profe, decirle “el que no puedes eres tú”, “¡fuera!”. Las propuestas del alumnado del P6 fueron: “hacer un gesto para espantarlo, tirarlo por el wc, pisarlo, meterle la zancadilla, taparse los ojos, no hacerle caso, demostrarle que lo

sabemos hacer y que lo volveremos a intentar”. La participante 9 indicó: “Mi mayor sorpresa fue que un niño decía que para evitar que Nopuedosaurio le hablase, revisaba en su mochila para “evadirse de esa voz”. La tutora lleva todo el curso preguntándose porqué mira la mochila”. La participante 12 recogió lo siguiente: “podemos decirle que, por favor, se vaya, burlarse de él que se pueden conseguir las cosas, que se marche que yo lo quiero intentar, que él no manda en mí”. Según la participante 14 “Muchos hablaban de vencerlo físicamente con una espada, un puñetazo, etc. Pero cuando di un ejemplo ya empezaron a decir que su cerebro iba a vencer a Nopuedosaurio porque iban a trabajar mucho, a leer, a cocinar, etc.” Su alumnado también hizo dibujos y la profesora comentó el contenido de algunos, por ejemplo: “Los dibujos 2 y 5 hacen referencia al cerebro: aparece el cerebro mandándole un rayo a Nopuedosaurio o dándole con un mazo para representar que el cerebro pudo más. Los dibujos 9 y 10 vencen a Nopuedosaurio de una forma física, con una espada o congelándolo.” A continuación, explicó: “Improvise un mural en el que pusimos “Nopuedosaurio” en medio y alrededor los dibujos para acorralarlo y que no tenga escapatoria pues en todos ellos fue vencido”. Igualmente, la participante 9 usó un mural con su alumnado, actividad que se propone en el programa, y señaló: “Plasmamos en un mural lo que cada uno haremos para que Nopuedosuario no nos visite.” Por su parte, la participante 15 indicó: “un niño dijo que “todo estaba en la cabeza solo había que pensar” y una niña con DA dijo que la manera de vencerlo era queriendo. Me emocionó ver la cara de seguridad y alegría que tenía.” Según la participante 17, las estrategias eran “pensar que te va a salir bien y no pensar en negativo,

divertirse o estar de buen humor... así te sientes mejor que él y le escupes en la cara porque querer es poder. Por tanto, para ganarle, la clave es “creer en mí y que lo voy a hacer bien” y “querer hacerlo e ignorarle”.

En cuanto al efecto de la técnica en el alumnado, la participante 3 señaló: “cuando consiguen no escucharle se sienten bien, orgullosos, vencedores, les hace sentir que pueden con todo. La mayoría piensa que normalmente vencen ellos a Nopuedosaurio (20 de 25) lo que implica que tienen un concepto muy positivo de ellos mismos.” El participante 6 también aludió a que al vencer a Nopuedosaurio se sentían muy contentos. Según la participante 15: “les gustó mucho la idea de elaborar el mural, lo utilizaremos para recordarlo según vayan surgiendo las diferentes dificultades y situaciones.”

Por lo que respecta al efecto en los propios docentes y orientadores, la participante 9 señaló: “Una vez más he aprendido a comprender un poco más a mis alumnos... Ha sido muy enriquecedor”. Para la participante 14: “al realizar esta actividad he aprendido lo importante que es atribuir las culpas a un factor externo porque al no ser parte de uno mismo es mucho más fácil desprenderse de ello.” La participante 15 “aprendió la necesidad de inculcar a los alumnos la idea de que ellos pueden conseguirlo. Sobre todo, he descubierto una estrategia interesante y motivadora a través de este personaje.” Para la participante 17: “se encuentran con Nopuedosaurio mucho tiempo al día... En la niña me llamó mucho la atención y me parece muy gráfica la expresión que utilizó para mostrar cómo se siente cuando logra vencer a Nopuedosaurio: “le escupe en la cara”. Es muy frustrante para ella y también para los que le

rodeamos e intentamos ayudarla.” Finalmente, otra participante (21) indicó: “Te ayuda a identificar al alumnado más vulnerable y el más motivado para vencer las dificultades”.

La media del interés de la sesión para el alumnado según los profesionales fue 4,11 ( $DT = 0,60$ ). La media de la facilidad de aplicación fue 3,78 ( $DT = 0,44$ ).

#### 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Mentes Únicas Profesores-Orientadores, MUPO (López-Larrosa y González Seijas, 2017) es un programa dinámico en el que tanto los docentes y orientadores como el propio alumnado realiza tareas sobre las que después tienen la oportunidad de reflexionar y que pueden continuar usando.

Con respecto al uso de la externalización (White y Epston, 1993) en el grupo de docentes y orientadores en esta aplicación del programa, la experiencia de los docentes/orientadores les permitió explicar quién es Nopuedosaurio y salvar las dificultades que pudieron surgir (por ejemplo, creer que es una persona real), por lo que la facilidad de aplicación la situaron como media en un 3,78 cuando el valor máximo era de 5. Por su parte, de los comentarios de los docentes se desprende que, una vez comprendido quién es Nopuedosaurio, se convierte en algo que forma parte de la experiencia del alumnado, tanto de los que tienen dificultades en el aprendizaje como de los que no las tienen. Algunos de los mensajes de Nopuedosaurio a los niños y niñas (por ejemplo, “no sirves para nada, lo vas a hacer todo mal”) o su efecto en ellos (por ejemplo, “cuando

levanto la mano en clase me hace dudar mucho porque no sé si la respuesta es la correcta y puedo fracasar”) nos hacen pensar en las dificultades que deben afrontar diariamente en la escuela y en otros contextos donde también les ataca Nopuedosaurio, como en el hogar o cuando realizan actividad física, tanto si su presencia es continua como puntual (Grigorenko et al., 2020).

Algunos alumnos/as habían desarrollado sus propias estrategias para vencer a Nopuedosaurio incluso antes de conocerlo, como recogía la participante que señalaba que un alumno “revisaba en su mochila para “evadirse de esa voz”. Hay diversas formas de vencer a Nopuedosaurio: dibujando, pensando, diciendo, engañándolo, y también, como señala algún alumno/a, contando con la ayuda de la docente (“pedir ayuda a la profe”). Algunas participantes hicieron el mural, que es una forma muy gráfica de mantener el recuerdo del poder de los niños/as frente a Nopuedosaurio, y lo colgaron en la clase, de modo que este pudo formar parte de la dinámica del aula aún después de la sesión (López Larrosa y González Seijas, 2017). El interés de la sesión fue elevado para el alumnado (media de 4,11 siendo 5 el valor máximo). Los participantes usaron expresiones como enriquecedor, interesante, motivador y se refirieron a la utilidad de separar a los niños/as de los problemas para desprenderse de ellos, que es el paso previo para que se inicie el cambio (White y Epston, 1993) y de centrarse en las fortalezas y que “pueden conseguir las cosas” (Etchison y Kleist, 2000).

Las limitaciones del estudio tienen que ver con el tamaño de la muestra. En el futuro se debería contar con más participantes y analizar el resto de las sesiones del programa.

## Bibliografía

- Etchison, M. y Kleist, D.M. (2000). Review of narrative therapy: research and utility. *The Family Journal*, 8, 61-66.  
<http://dx.doi.org/10.1177/1066480700081009>
- Foster, C. y Banes, J. (2009). Use of a narrative therapy approach with a man with a learning disability: an alternative to cognitive behavioural therapy? *Advances in Mental Health and Learning Disabilities*, 3, 52-55.
- Grigorenko, E.L., Compton, D., Fuchs, L., Wagner, R., Willcutt, E., y Fletcher, J.M. (2020). Understanding, educating, and supporting children with Specific Learning Disabilities: 50 years of science and practice. *American Psychologist*, 75(1), 37–51. <https://doi.org/10.1037/amp0000452>
- López Larrosa, S. y González Seijas, R.M. (2017). *Programa MUPO. Mentes Únicas. Programas para la mejora socioemocional de las dificultades de aprendizaje*. Pirámide.
- McKenzie-Smith, L. (2020). Are narrative therapy groups effective for people with intellectual disabilities? A critical review of the literature. *Tizard Learning Disability Review*, 25(4), 213-222. <http://dx.doi.org/10.1108/TLDR-05-2020-0008>
- McParland, J. (2015). Narrative therapy in a learning disability context: a review. *Tizard Learning Disability Review*, 20(3), 121-129.  
<http://dx.doi.org/10.1108/TLDR-08-2014-0028>
- Rivett, M., y Buchmüller, J. (2018). *Family therapy, skills and techniques*. Routledge.
- Stern, M. (1999). *Unique Minds Program*. Unique Minds Foundation Inc.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.

