



LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CRISTIANA

La Regla de los Cinco Minutos y el Control de la Sesión en la Terapia Sistemática

PRESENTA:
Renata Karina Juárez Martínez

ASIGNATURA Y CLAVE:
LPF520 Consejería para Familias

Oaxaca de Juárez, Oax., 11 de Junio de 2026.

Resumen

Esta monografía explica la "Regla de los Cinco Minutos", una guía que ayuda al psicólogo a dirigir las sesiones de terapia familiar, individual o de pareja. En la consulta, es muy común que los pacientes pasen mucho tiempo contando historias largas, detalladas y repetitivas sobre sus problemas. Cuando esto pasa, el terapeuta puede quedar "hipnotizado" por el relato, perdiendo el control de la sesión y haciendo que los pacientes se queden atrapados en sus etiquetas o quejas. Basándonos en las ideas de Salvador Minuchin, explicamos por qué es necesario interrumpir de forma amable y oportuna durante los primeros minutos. A través de tres ejemplos prácticos (una familia, una persona y una pareja), demostramos cómo usar técnicas como hacer que hablen entre ellos, hacer preguntas que conecten a todos y usar preguntas enfocadas en soluciones. Al final, se concluye que el terapeuta es el responsable de manejar el tiempo y que interrumpir a tiempo no molesta al paciente; al contrario, ayuda a que todos se entiendan mejor y encuentren soluciones más rápido.

Palabras clave: *Terapia familiar, Regla de los cinco minutos, Interrumpir a tiempo, Control de la sesión, Preguntas efectivas, Ayuda a familias.*

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	1
RESUMEN	2
INTRODUCCIÓN	4
• 1. EL RIESGO DE QUE LOS PACIENTES DIRIJAN LA SESIÓN	5
• 2. ¿DE QUÉ TRATA LA REGLA DE LOS CINCO MINUTOS	5
• 3. BASE TEÓRICA: LA ESTRUCTURA Y LA RELACIÓN FAMILIAR	5 y 6
• 4. DOS FORMAS DE PREGUNTAR: LINEALES FRENTE A CIRCULARES	6
• 5. EJEMPLOS PRÁCTICOS EN TRES SITUACIONES REALES	6
o 5.1 En Terapia Familiar: Dos formas de Dirigir la Consulta	6
□ A) La forma incorrecta: El error de quedarse callado	6
□ B) La Forma Correcta: Aplicar la Regla de los Cinco Minutos	7
o 5.2 En Terapia Individual: Evitar que el Diagnóstico Controle la Sesión	7 y 8
□ El Control Sigue Siendo del Psicólogo	8
o 5.3 En Terapia de Pareja: Frenar los Ataques y Definir la Relación	8 y 9
• CONCLUSIONES	9
• BIBLIOGRAFÍA	10

Monografía: La Regla de los Cinco Minutos y el Control de la Sesión en la Terapia Sistémica

Introducción

En la psicología, sobre todo en la terapia familiar y sistémica, siempre se discute qué tanto debe hablar el terapeuta y qué tanto debe quedarse callado escuchando. Por mucho tiempo, se ha pensado que interrumpir a un paciente es una falta de respeto o una muestra de mala educación. Sin embargo, en este tipo de terapia, el tiempo es muy valioso. Si no se maneja bien, la sesión pierde su utilidad y no se logra ayudar a las personas a resolver sus problemas.

Este trabajo habla sobre la "Regla de los Cinco Minutos", que es una guía para evitar que la sesión se convierta en una simple plática de anécdotas e historias largas. Aquí analizamos cómo el callarse demasiado permite que los pacientes tomen el control de la conversación, lo que hace que se pierda el tiempo y no se avance hacia una solución. También te mostraremos qué herramientas y qué tipo de preguntas puede usar el psicólogo para interrumpir a tiempo de forma amable, asegurando que sea él quien dirija la sesión en todo momento.

1. El Riesgo de que los Pacientes Dirijan la Sesión

Al inicio de la terapia, el mayor problema es que los pacientes usan todo el tiempo contando historias largas. Narran el problema desde el principio y con demasiados detalles. Si el psicólogo se queda callado por más de 20 minutos, pasan tres cosas malas:

- **Se pierde el control:** El paciente empieza a dirigir la sesión sin darse cuenta. Habla de cosas secundarias que no ayudan a resolver el problema real.
- **El terapeuta queda "hipnotizado":** Las familias envuelven al psicólogo con sus quejas e historias. Los pacientes se sienten escuchados, pero el proceso se estanca porque nada cambia.
- **El desahogo no es suficiente:** Hablar del problema alivia al principio. El cliente sale contento la primera cita. Sin embargo, a largo plazo sentirá que no avanza en su vida. Lo útil es salir de la sesión con una idea nueva o una tarea por hacer.

2. ¿De qué trata la Regla de los Cinco Minutos?

Esta regla no es un límite estricto con reloj en mano. Es una alarma para el terapeuta. Sirve para poner un límite saludable a las historias largas que solo describen el problema.

- **Aprovechar el tiempo:** Evitar que el paciente hable solo al inicio permite usar la sesión para actuar, hacer preguntas diferentes y cambiar la dinámica de la familia.
- **Ver cómo actúan, no lo que dicen:** Para ayudar, el psicólogo debe ignorar el chisme de la historia. Debe concentrarse en cómo se comportan y se comunican los pacientes. Esto solo se logra interrumpiendo el discurso para construir juntos una solución.

3. Base Teórica: La Estructura y la Relación Familiar

Para entender por qué sirve esta regla, usamos la Terapia Familiar Estructural de Salvador Minuchin. Este modelo explica que la familia es un grupo que funciona con reglas, jerarquías y límites.

- **Importa cómo funcionan, no la historia:** A Minuchin no le importaba el chisme o el pasado de la familia. Lo importante es ver quién tiene la autoridad y cómo se organizan hoy.

- **Hacer que hablen entre ellos (Escenificación):** La regla de oro es que los familiares deben hablar entre ellos, no con el psicólogo. Al frenar los monólogos, el terapeuta los pone a platicar entre sí. Así el psicólogo ve en vivo las alianzas, los secretos y los problemas reales.

4. Dos Formas de Preguntar: Lineales frente a Circulares

La forma de preguntar del psicólogo define si la sesión se estanca o si ayuda a cambiar a la familia.

Tipo de Pregunta	¿En qué se enfoca?	¿Qué causa en la sesión?	Ejemplo Clínico
Preguntas Lineales	En buscar culpables, fechas y detalles del problema.	Aumenta las quejas. El paciente toma el control y el problema se hace más grande.	"¿Desde cuándo está triste Juanito?" o "¿Cómo te das cuenta?"
Preguntas Circulares	En las relaciones, las diferencias y las reacciones de todos.	Rompe la historia repetitiva. Conecta a todos y quita la culpa a una sola persona.	"¿Qué hace su esposo cuando ve que usted se preocupa por Juanito?"

5. Ejemplos Prácticos en Tres Situaciones Reales

5.1 En Terapia Familiar: Dos Formas de Dirigir la Consulta

A) La Forma Incorrecta: El error de quedarse callado

- **El Caso:** Una madre dice que su hijo Juanito está deprimido desde la pandemia, se encierra en su cuarto y solo habla con amigos por internet. El psicólogo no dice nada. Como nadie la frena, la mamá sigue hablando: *"Es que los niños de ahora solo hacen eso. Yo quiero que crezcan como yo, que de niña salía en bici, jugaba a las muñecas y a la patineta..."*.
- **El Resultado:** Se perdió el tiempo de la consulta. El psicólogo terminó escuchando historias de la infancia de la mamá, algo que no sirve para arreglar el problema actual. Al no poner un límite, la mamá controló la sesión. Lo peor es que Juanito pasó 30 minutos escuchando quejas sobre él; por lo tanto, **saldrá de la consulta muy enojado, alejado de sus papás y sintiéndose el culpable de todo.**

B) La Forma Correcta: Aplicar la Regla de los Cinco Minutos

- **La Intervención:** En los primeros minutos, el psicólogo nota que ambos padres están de acuerdo con el problema. De inmediato, frena el monólogo de la mamá y los pone a actuar: *"Mamá, papá, dejen de hablar conmigo. Voltéense hacia Juanito y pregúntenle directamente a él por qué está triste"*.
- **La Respuesta de Juanito:** Al hablar de frente, el niño aclara la situación: *"No estoy triste. Lo que pasa es que ya crecí y quiero mi espacio; prefiero platicar con mis amigos en el celular"*. El psicólogo aprovecha esto y pregunta a los padres: *"¿Cómo se sienten al escuchar que su hijo ya creció y tiene gustos de su edad?"*.
- **Hacer participar a los hermanos:** Para que la atención no se quede solo en Juanito, el psicólogo incluye a los demás hijos. La hermana de 13 años dice que no ve triste a Juanito, sino enfocado en sus amigos. El hermano de 8 años dice que lo extraña para jugar. El psicólogo interviene de nuevo: *"Dile a tu hermano mayor que quieres pasar tiempo con él"*. Juanito acepta y prometen jugar fútbol como antes.

En solo 7 minutos, el psicólogo demostró que Juanito no estaba enfermo ni deprimido. Simplemente estaba creciendo, y la familia logró adaptarse a esta nueva etapa de forma saludable.

5.2 En Terapia Individual: Evitar que el Diagnóstico Controle la Sesión

En las consultas con una sola persona no podemos poner a hablar a los familiares entre sí. Sin embargo, la Regla de los Cinco Minutos sigue siendo muy necesaria para no perder el control frente a las quejas largas o las etiquetas de enfermedades.

- **El Caso:** Una paciente llega y dice: *"Vengo porque un médico me dijo que tengo Trastorno de Ansiedad. Me siento muy ansiosa porque de niña mi mamá y yo éramos muy distantes, y eso hizo que yo me volviera..."*.
- **La Intervención Correcta:** El psicólogo interrumpe de inmediato la historia del pasado y la etiqueta médica. No se pone a investigar la mala relación con la madre. En su lugar, pide datos objetivos (*"¿Trae la hoja del médico?"*) y hace una **pregunta de reinicio** para enfocarse en el presente: *"¿Cuál es la meta que quieres lograr al venir aquí?"* o *"¿Cómo sabremos que ya estás mejor y no necesitas más terapia?"*.

El control sigue siendo del psicólogo

Aunque usemos enfoques modernos donde se dice que el paciente es el experto en su propio problema, **el psicólogo siempre tiene la responsabilidad de dirigir la sesión**. Para hacerlo de forma amable y respetuosa, se puede hacer una pregunta colaborativa como esta:

"María, una pregunta: ¿te sirve en este momento si platicamos sobre cómo nos daremos cuenta de que ya estás lista para terminar la terapia?".

Esta intervención demuestra respeto por el paciente, pero **mantiene el volante de la sesión en manos del psicólogo** (aplicando las ideas de Gregory Bateson). Si dejamos que la persona hable por horas de sus quejas del pasado, se sentirá escuchada el primer día, pero con el tiempo sentirá que su vida no avanza en nada.

5.3 En Terapia de Pareja: Frenar los Ataques y Definir la Relación

Las parejas tienen una gran capacidad para envolver al psicólogo con historias detalladas de sus peleas. Lo que buscan es que el terapeuta actúe como un juez y decida quién tiene la razón.

- **El Caso:** El esposo empieza a hablar y ataca a su mujer: *"Mi esposa me engañó hace tres días. Mandaba fotos atrevidas a tres personas y seguro se vio con alguien. Además, ya me fue infiel hace cinco años. Yo la perdoné, pero no sé si hacerlo ahora porque merezco respeto..."*.
- **El Peligro:** Si el psicólogo deja que el esposo hable mal de ella por más de 5 minutos, la esposa quedará indefensa. Además, el terapeuta perderá su neutralidad y parecerá que se pone del lado del esposo.
- **La Intervención Correcta:** El psicólogo interrumpe el monólogo y le da la palabra a ella para que haya igualdad: *"¿Tú qué opinas de lo que dice tu esposo?"*. Ella se defiende diciendo que hasta le dio las contraseñas de su celular. Para evitar que vuelvan a reclamarse cosas del pasado, el psicólogo frena el chisme con una pregunta clave:

"Les hago una pregunta muy importante: ¿Ustedes quieren seguir juntos a pesar de todo lo que ha pasado en su relación?".

- **El Resultado:** Al responder ambos que **sí**, el psicólogo consigue la información real que necesita para trabajar. De inmediato hace una pregunta para avanzar hacia el futuro: *"Ya que los dos quieren seguir juntos, ¿qué quieren lograr al venir aquí conmigo?"*. Si la pareja intenta pelear otra vez por

el pasado, el psicólogo los detiene y los pone a negociar sus acuerdos en ese mismo momento.

Conclusiones

- **El psicólogo siempre dirige:** No importa si la terapia es familiar, de pareja o con una sola persona. El terapeuta es el único responsable de manejar el tiempo y decidir hacia dónde va la conversación.
- **Interrumpir protege a las personas:** La "Regla de los Cinco Minutos" sirve para cuidar a los pacientes. Interrumpir a tiempo evita que un miembro de la familia o de la pareja use la sesión para atacar, culpar o hablar mal de otro. Esto ayuda a que el psicólogo se mantenga neutral y trate a todos por igual.
- **Es mejor buscar soluciones que contar historias:** Para que la terapia funcione, no se necesita oír todo el pasado ni los detalles del problema. El éxito está en saber interrumpir, hacer que hablen entre ellos y hacer preguntas que los conecten. Estas herramientas desarmen las quejas en los primeros minutos de la consulta, ayudando a que la familia cambie y encuentre soluciones reales para su vida.

Bibliografía

- **Bateson, G.** (1972). *Pasos hacia una ecología de la mente*. Carlos Lohlé. (Obra original que fundamenta los conceptos de complementariedad, sumisión y dirección sistémica en la comunicación).
- **De Shazer, S.** (1985). *Claves para la solución en terapia breve*. Paidós. (Texto clave para comprender las "preguntas de reinicio" y el enfoque centrado en soluciones e intervención individual).
- **Minuchin, S.** (1974). *Familias y terapia familiar*. Granica. (Obra cumbre de la Terapia Familiar Estructural donde se desarrollan las técnicas de escenificación o enactment, coparticipación y el trabajo con los holones parentales).
- **Minuchin, S., & Fishman, H. C.** (1984). *Técnicas de terapia familiar*. Paidós. (Manual técnico que detalla cómo realizar interrupciones estratégicas, resúmenes dirigidos e iluminaciones dentro de la sesión).
- **White, M., & Epston, D.** (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós. (Referencia fundamental para el manejo de las prácticas colaborativas y el control posmoderno de las narrativas y anécdotas en consulta).