

CONCEPTOS BASICOS EN TERAPIA DE RESOLUCION DE PROBLEMAS

Si hay obstáculos,
la línea más corta entre dos puntos
puede ser una línea quebrada.

Bertol Brecht, *Galileo (1938)*

Antes de describir la Terapia de Resolución de Problemas, es necesario definir algunos de sus conceptos básicos (1-8).

CONCEPTOS NUCLEARES: CONFLICTO, ESTRÉS, RESOLUCION DE CONFLICTOS, SOLUCION Y RESULTADOS.

1. - CONFLICTO: Se define como cualquier situación vital que requiere una respuesta para funcionar con efectividad, pero para la cual no hay ninguna respuesta aparente o disponible para la persona (o grupo) enfrentado a la situación. Por lo tanto, existe una discrepancia entre “lo que debería ser para el individuo” (circunstancias deseables) y las condiciones de que se dispone para conseguir esas circunstancias, aparentemente inalcanzables debido a una serie de obstáculos (falta de recursos, carencia de habilidad, ambigüedad, incertidumbre, oposición por parte de otros, etc).

Debe quedar claro que un conflicto es siempre una percepción del sujeto ya que nunca es una demanda total del entorno, sino que a menudo es una autoexigencia del individuo o al menos está matizada por algunos aspectos suyos. Nunca un conflicto debería considerarse como una circunstancia exclusivamente ambiental o personal, sino que surge de la interacción entre ambos. Esto es importante, porque el mismo conflicto aumenta o disminuye en importancia o intensidad con el tiempo, aunque no varíen sus características objetivas, si no simplemente conforme varían las relaciones entre el individuo (ej: cómo valora el individuo la demanda o su disponibilidad de respuesta) y el entorno (ej: las características de la demanda objetiva).

Un ejemplo sería la negativa de una madre a ser llevada a una residencia de ancianos por su hijo único, el cual no puede tenerle en casa. Inicialmente es un enorme conflicto por el estrés asociado a la incapacidad del hijo de poder aceptar la culpa asociada a esta decisión pero, posteriormente, el mismo hecho objetivo (traslado a una residencia) va perdiendo peso conforme la madre va asumiendo el hecho y los sentimientos de culpa del hijo van disminuyendo.

2.- **ESTRÉS:** Surge a consecuencia del conflicto y es el origen de la patología psiquiátrica. Surge en la relación entre la persona y el medio en la cual las demandas (externas y/o internas) superan las capacidades de respuesta del individuo tal y como éste las percibe. Los conflictos tienden a ser estresantes si implican dificultad, porque la dificultad se asocia a incertidumbre. Por otra parte, la resolución de conflictos tiende a realizarse en situaciones de estrés y, en general, el estrés disminuye el rendimiento de todas las funciones cognitivas (4), por ello, sería interesante incluir habilidades de relajación en los programas de entrenamiento en terapia de resolución de problemas.

3.- **RESOLUCION DE CONFLICTOS:** Es un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el que un individuo (o grupo) identifica medios efectivos (una solución) para resolver conflictos propios de la vida cotidiana. Incluye tanto la elaboración de soluciones como la toma de decisiones o la elección de conducta. La resolución de conflictos es en parte un aprendizaje social ya que va a permitir cambiar el funcionamiento del individuo en sus relaciones sociales. Por otra parte, es un método de autoinstrucción, ya que puede ser aplicada por el sujeto de forma independiente sin prácticamente supervisión externa; y, por último, es una estrategia de afrontamiento porque permite adaptarse y enfrentarse a cualquier tipo de acontecimiento vital.

4.- **SOLUCION:** Es una respuesta o modelo de enfrentamiento que es efectiva de modo que no siga percibiéndose como un conflicto, al mismo tiempo que se maximizan las consecuencias positivas (beneficios) y se minimizan las consecuencias negativas (costes). La efectividad de una solución particular varía según los individuos y los entornos, porque depende de los valores y objetivos del interesado. Los beneficios y costes incluyen efectos sobre los otros y sobre uno mismo y son muy importantes: a veces se prima la no resolución de un conflicto si los costes son muy elevados (por ejemplo, si se altera la relación con otros significativos).

5.- RESULTADOS: Efecto y consecuencia de un hecho, operación o deliberación.

- EVALUACIÓN DE RESULTADOS: Estimar el valor de las consecuencias.
- INCERTIDUMBRE DE RESULTADOS: Grado de indeterminación de la consecuencia o efecto.
- VALOR DEL RESULTADO: Grado de utilidad o aptitud de las consecuencias, para satisfacer las necesidades o proporcionar una solución satisfactoria.

OTROS CONCEPTOS: EXPECTATIVA, PERCEPCION DE CONTROL, MOTIVACION, ATRIBUCION, COMPETENCIA SOCIAL Y EMOCIONAL, INDEFENSION APRENDIDA.

1.- EXPECTATIVA: Anticipación y actualización imaginada de sucesos futuros (inmediatos o demorados) en conexión con nuestras aspiraciones.

- EXPECTATIVA DE EFICACIA: es la confianza de que uno puede realizar la conducta requerida o planteada. Se basa en una estimación probabilística del individuo sobre si puede o no ejecutar adecuadamente una conducta o serie de conductas.
- EXPECTATIVA DE RESULTADO: es la confianza de que la realización de una determinada conducta desencadene un resultado estimado. "Si yo hago bien la conducta X, obtendré el resultado Y"

Por ejemplo, un hombre puede estar seguro de que si trabaja 8 horas diarias mantendrá un trabajo (expectativa de resultados). Pero, podría no tener la seguridad de ser capaz de llevar a cabo ese trabajo durante 8 horas diarias (expectativa de eficacia).

2. - PERCEPCIÓN DEL CONTROL PERSONAL: Creencia del sujeto sobre su posibilidad de controlar los sucesos que le acontecen.

- SENSACIÓN DE CONTROL: Es ser capaz de tomar decisiones y de poder elegir o escoger actividades: lo que hacer, como y cuando.
- LOCUS DE CONTROL

- Lugar de control interno: Creencia de poder controlar lo que me pasa o sucede en función de lo que haga o deje de hacer.
- Lugar de control externo: Lo que me ocurre depende de circunstancias ajenas a mi control. Las personas con locus de control externo son menos comprometidas con las tareas y objetivos.

3.- **MOTIVACIÓN:** Fuerza que nos impulsa a realizar una acción.

- **MOTIVACION EXTRÍNSECA:** Motivación que procede de recompensa o incentivos externos como el dinero o la aprobación de los demás.

- **MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:** Motivación que procede de recompensas internas como el interés por la tarea, la curiosidad y el gozo que produce realizar una actividad por sí misma.

4.- **ATRIBUCIÓN:** Se refiere a las explicaciones o creencias que un sujeto se da a sí mismo de sus éxitos o fracasos, es decir a las causas a las que atribuye el resultado de su acción:

- Externas: Situadas fuera del sujeto (ejemplo: suerte).
- Internas: Situadas en el sujeto (ej: capacidad, esfuerzo).

5.- **COMPETENCIA SOCIAL:** Constructo para designar la calidad o adecuación del comportamiento social de un individuo en un contexto determinado según el juicio evaluativo de un agente social de su entorno. Adecuación de las conductas sociales a un determinado entorno social.

- **COMPETENCIA EMOCIONAL:** La demostración de autoeficacia en las transacciones sociales que implican emociones.

6.- **INDEFENSIÓN APRENDIDA:** Emoción suscitada por una situación sobre la que la persona cree tener poco o ningún control, el sujeto desarrolla la expectativa de que su conducta futura tendrá poco efecto o ninguno en su entorno.

BIBLIOGRAFIA

1. Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
3. Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Praxis. Barcelona.
4. D’Zurilla TJ. *Terapia de resolución de conflictos*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1993.
5. García Campayo J, Claraco LM, Tazón P, Aseginolaza L. *Terapia de resolución de conflictos: psicoterapia de elección para atención primaria*. *Atención Primaria* 1999; 24: 594-601.
6. D’Zurilla TJ, Nezu AM. *Problem-solving therapy*. 2nd ed. New York: Springer, 2000.
7. Hiller W, Zaudig M, von Bose M. The overlap between depression and anxiety on different levels of psychopathology. *J Affect Disord*, 1989; 16:223-231
8. Marshal Reeve, J. *Motivación y Emoción*. Mc Graw-Hill. Madrid, 1991.