



# Solución de problemas

## 1 Las técnicas de solución de problemas

Busca aumentar:

- La habilidad del individuo para solucionar problemas
- Afrontar las experiencias estresantes de la vida.

**A través de ello se logra:** identificar y poner en marcha las opciones de afrontamiento más adaptativas y eficientes.

Busca identificar soluciones eficaces para los problemas de la vida cotidiana, generando y utilizando un conjunto de actitudes, destrezas y habilidades de diferente naturaleza (cognitiva, conductual y emocional).

### 1.1 El modelo de solución de problemas sociales

Creación de un plan de acción dirigido a reducir el malestar psicológico e incrementar la sensación de bienestar frente a situaciones problema (propuesta inicial de D´Zurilla y Goldfried, 1971).

El proceso de solución de problemas es también:

- Un proceso de aprendizaje
- Una estrategia de afrontamiento
- Un método de autocontrol

Al utilizarlo se incrementa la probabilidad de conseguir resultados adaptativos a través de diversas situaciones de la vida cotidiana.

### 1.2 ¿Qué es un problema?

- Cualquier situación o tarea (actual o anticipada), que demanda una respuesta efectiva para conseguir un objetivo específico.
- Cuando ninguna respuesta efectiva es aparente o está disponible de forma inmediata.
- Puede ser un hecho aislado, limitado en el tiempo, una serie de hechos que se repiten o una situación crónica y permanente.

*Obstáculos para solucionar los problemas:*

- La novedad de las demandas
- La ambigüedad
- La imposibilidad de predecir un resultado
- La presencia de demandas que entran en conflicto
- Déficit de habilidades
- Carencia de recursos

### 1.3 Solución

Respuesta específica o patrón de respuestas que se da a través del proceso de solución de problemas.

### 1.4 Una solución efectiva es:

- Aquella que consigue el objetivo
- Maximizando las consecuencias positivas
- Incluyen resultados sociales y personales a corto, mediano y largo plazo

## 2. Competencia social:

- Es un constructo integrativo
- Habilidad para generar y coordinar respuestas adaptativas:
  - Flexibles en el afrontamiento de situaciones sociales
  - Genera mayores oportunidades en el medio.
- Una persona competente socialmente es capaz de usar los recursos personales y ambientales para lograr un resultado adaptativo para su desarrollo.

## 2 Los estilos de solución de problemas

Son las actividades cognitivas, comportamentales y emocionales que se ponen en marcha para afrontar problemas, puede ser:

### A. Positivo o adaptativo:

- Conduce al afrontamiento exitoso
- Es de carácter racional

**Fases:**

- Definición y formulación del problema
- Generación de alternativas de solución
- Toma de decisiones
- Implementación de la solución y evaluación de los resultados de la acción

**Un solucionador racional de problemas tiene las siguientes habilidades**

- Recoge cuidadosa y sistemáticamente información y hechos sobre un problema.
- Identifica las demandas y los obstáculos
- Establece objetivos realistas.
- Genera posibles alternativas de solución.
- Anticipa las posibles consecuencias de soluciones.
- Valora y compara las diferentes alternativas.
- Elige la mejor solución, la pone en marcha y le hace seguimiento hasta el final.

### B. Negativo o disfuncional:

Toma rápida de decisiones sin el análisis adecuado de opciones solución de problemas. Puede presentarse en:

- **Estilo impulsivo y descuidado:**
  - Toma rápida de decisiones
  - No hay análisis adecuado de la opción elegida o de alternativas para solucionar un problema.
  - Intentos inconclusos para solucionar el problema.
- **Estilo evitativo:**
  - Aplazamiento a la hora tomar decisiones y/o
  - Dependencia de otras personas a la hora de abordar el problema.
  - Como se aplaza lograr una solución se aumenta el número de problemas a resolver y no se resuelven.

**Las personas ineficaces en la solución de problemas reportan:**

- Mayor número de problemas vitales.
- Más problemas de salud y síntomas físicos.
- Mayor ansiedad y síntomas depresivos.