

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La resolución de problemas es una herramienta cognitivo-conductual muy útil que se emplea cuando vacilamos en determinadas tomas de decisión. Puede ser orientada tanto al problema en sí mismo (cuando es posible su control) como hacia la emoción (cuando poco podemos hacer, salvo manejar nuestro estado emocional ante la circunstancia adversa).

Consta de los siguientes pasos:

1) **Orientación hacia el problema.** En esta fase es crucial el procurar mejorar la actitud y atacar a aquellos Pensamientos Negativos que surjan para seguir avanzando. Dentro de este paso encontraríamos:

- Identificación y Reconocimiento del Problema. A veces no somos conscientes del todo de la gravedad o implicación que la situación tiene en nuestras vidas. Es necesario una toma de conciencia para poder abordar la dificultad.
- Asumir que los problemas forman parte de la vida. No son evitables; a lo largo de nuestro ciclo vital podremos encontrarnos muchos conflictos que hemos de observar con una atribución positiva (causa manejable, pasajera...)
- Desarrollar la Autoeficacia Percibida. Esto es el control personal, que implica:
  - Expectativa de las Consecuencias
  - Expectativa de la Eficacia Personal
- Inhibir hábitos de respuesta automática. No suele ser habitual, pero sí puede aparecer cuando somos personas muy impulsivas. Hay que trabajar en la reflexión para favorecer la evolución de las respuestas ante las diversas situaciones.

2) **Identificar y Formular el Problema.** “Un problema bien definido está medio resuelto”.

- Buscar información disponible
- Describir claramente los hechos del conflicto
- Diferenciar la información relevante de la irrelevante
- ¿Qué factores hacen que la Situación sea problemática?
- Establecer objetivos
  - Concretas y Específicos
  - Reales y Alcanzables
- Descubriendo el conflicto *real*... En ocasiones, la resolución se hace difícil porque existen cadenas de conflictos o conflictos complejos, que hacen necesario el preguntar por los antecedentes para así tratar desde el inicio con aquello que realmente va a hacer desaparecer la problemática.

3) **Generación de Alternativas.** El objetivo aquí es buscar tantas soluciones como sea posible, para maximizar de este modo la probabilidad de que la *solución* se encuentre dentro de ellas. Tres premisas

- Cantidad

- Dilación o aplazamiento de juicio. No pensemos en si son plausibles o no aún, pues coartaríamos nuestra creatividad
  - Variedad. A más radicales unas de otras, mejor. Después, podemos hacer combinaciones o modificaciones entre ellas; e incluso buscar información y consejo de otras personas.
- 4) **Toma de Decisiones.** Hemos de evaluar las opciones, y seleccionar la mejor. ¿Cómo? Anticipando las consecuencias a CP/LP para uno mismo y para los demás. ¿Qué criterios podemos seguir?
- Criterios de Selección Basados en Consecuencias Personales
    - ¿Se resuelve el conflicto?
    - Efectos en mi bienestar emocional
    - Efectos en mi bienestar físico
    - Efectos Económicos
    - Esfuerzo y Tiempo necesarios
    - Crecimiento Personal
  - Criterios de Selección Basados en Consecuencias Sociales
    - Efectos en el bienestar de otros
    - Efectos en los derechos ajenos
    - Efectos en mis relaciones inter-personales
  - Habrá que decidir qué criterios se adecúan a nuestras circunstancias o son importantes según nuestros valores. Habitualmente el criterio suele ser numérico del +/- 5 o +/-7 puntos; aunque con niños suele usarse una escala de 0-3 puntos. Tenemos que seguir dos reglas para evitar soluciones radicales o potencialmente negativas.
    - Las mejores soluciones tienen mejor sumatorio de puntuación
    - Hay que evitar soluciones que tengan puntuaciones negativas

- 5) **Puesta en Marcha y Verificación.** También llamado pensamiento medios-fines
- Establecer un plan de acción y llevarlo a cabo. ¿Somos capaces de seguirlo?
  - Auto-evaluarnos e incluso registrar los diversos criterios de valoración que hayamos establecido
  - Si la solución falla, es necesario retroceder a fases anteriores. Concretamente, a la generación de alternativas o; si existió una segunda solución que tuvo un puntaje parecido; probarla.

## MODELO DE RESOLUCIÓN RÁPIDA DE PROBLEMAS

En ocasiones no podemos llevar a cabo tanta generación de alternativas ni criterios de elección, por lo que se hace necesaria una estrategia más ligera si bien menos acentuada. Sus pasos son similares a los anteriores, con pequeñas variaciones:

1. **Autoafirmaciones.** Toma un respiro; cálmate; no hay una catástrofe inminente; piensa en esto como un reto: con sensatez y sin precipitación
2. **Cuestiona** ¿Cuál es el problema?; ¿Qué quiero lograr?; ¿Por qué quiero obtener esta meta?
3. **Busca Soluciones.** Piensa en una solución; ahora, en dos o tres alternativas
4. **Evalúalas.** Emplea dos o tres criterios. Decide la alternativa que más te convenza, y piensa en cómo podrías mejorarla.
5. **Realízala.** ¿Estás satisfecho con el resultado? Si es que no, prueba con la segunda mejor opción del paso 4.

### EJEMPLOS

*Ejemplo: ¿Cómo puedo practicar más deporte?*

<u>Solución</u>	<u>Logro de la meta</u>	<u>Esfuerzo Personal</u>	<u>Coste €</u>	<u>Efecto sobre el bienestar de otros</u>	<u>Total</u>
Hacer deporte por las noches (correr), tras acostar a los niños	+5	-5	+5	+4	9
Reducir mi jornada laboral	+5	+4	-5	-1	4
Contratar una canguro	+5	+2	-3	-4	0
Hacer deporte con mis hijos (Polideportivo)	+3	+1	0	+4	8
Traer un entrenador a domicilio	+5	+5	-3	0	7
...					