

Tema 15: Terapia de solución de problemas

1. Bases teóricas

A TSP surxe nos anos 70. Os seus creadores enténdena como un proceso cognitivo-afectivo-comportamental mediante o cal a persoa comprende os seus problemas e se esforza por alterar a natureza problemática da súa situación, poñendo en marcha respostas eficaces para manexala.

A terapia fai referencia a tres conceptos:

- **O problema:** Situación, actividade ou tarefa, presente ou anticipada polo individuo, que demanda unha resposta efectiva para o seu funcionamento adaptativo da que non se dispón.
- **A solución:** Resposta dirixida a alterar a natureza do problema, as reaccións emocionais negativas que este provoca ou ambas.
- **A solución de problemas sociais:** Proceso cognitivo-condutual dirixido a identificar solucións adaptativas un problema. É unha actividade consciente, racional e dirixida a un fin, que implica esforzos por parte do individuo.

Nunha situación problemática existen tres fontes de activación emocional:

- O problema obxectivo (enfermidade, paro, etc.).
- A orientación cara o problema, que será máis ou menos favorable en función de se o individuo percible o problema como solucionable ou non, e de se considera que posúe habilidades para resolvelo ou non.
- O estilo de solución de problemas, que pode ser racional-construtivo, impulsivo-descoidado ou evitativo.

2. Procedemento da TSP

1. Establecer unha axeitada relación terapéutica: Unha relación terapéutica positiva favorece a detección eficaz de problemas e a resolución dos mesmos de forma adaptativa.
2. Avaliación condutual e formulación do caso: Mediante a entrevista recóllense tódolos datos do paciente, entre os que se inclúen o estilo de solución de problemas e a orientación cara o problema concreto. Para detectar o estilo, pódese aplicar o *Inventario de solución de problemas sociais*.
3. Adestramento en solución de problemas: Pódese aplicar como tratamento único ou como técnica complementaria a outras dun tratamento. Pode aplicarse de forma individual ou grupal.
4. Pasos principais da terapia de solución de problemas:

- a. **Orientación cara o problema:** Os obxectivos son ensinar ó paciente a detectar os problemas, a centrar a atención en condutas positivas de solución de problemas e a alonxala de preocupacións improdutivas, a maximizar o esforzo para superar o estrés emocional e obter estados emocionais positivos e a minimizar a angustia emocional. As variables implicadas son a percepción do problema, as atribucións causais sobre este, o control persoal e a compromiso tempo-esforzo.
 - b. **Definición e formulación do problema:** Buscar información sobre o problema a partir de feitos e identificar tódolos factores relacionados co problema, reavaliar o significado do problema para aumentar o benestar do paciente e establecer metas realistas para solucionar o conflito.
 - c. **Xeración de solucións alternativas:** Consiste en xerar moitas solucións diferentes para aumentar a probabilidade de aparición da máis axeitada. Para xerar as solucións séguense tres principios: principio de cantidade, principio de aprazamento de xuízo e principio de variedade.
 - d. **Toma de decisións:** Avalíanse os pros e contras das distintas solucións e selecciónase a mellor de todas, tendo en conta o benestar físico e emocional do paciente, o benestar das persoas do entorno, o tempo e esforzo requeridos a curto e longo prazo e a adecuación ós propios valores e ó medio.
 - e. **Posta en práctica e verificación da solución:** Primeiro ponse en práctica en imaxinación, e logo trasládase á situación real. Tras a posta en práctica, o paciente deberá observar a súa conduta e o resultado obtido, comparar este resultado co que esperaba e reforzarse polos seus esforzos. Se o resultado é satisfactorio, finalizará o proceso de solución de problemas. En caso contrario, deberá retroceder a etapas anteriores para detectar posibles erros.
5. Tarefas para casa e novos exercicios de solución de problemas.
 6. Mantemento de resultados e prevención de recaídas.
 7. Detección de problemas máis frecuentes e das súas solucións mediante a TSP.