

Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



Terapia de Resolución de Problemas en Psicoterapia Breve de Pareja

José Luis Marín

www.psicociencias.com

Enero 2018

Problema, ¿que problema?



Psicoterapia Breve

- ▶ Focalizada: no hay psicoterapia del diagnóstico. Se hace psicoterapia del conflicto: 7 conflictos básicos.
- ▶ Limitada en el tiempo (en Terapia de Pareja, 8-10 sesiones) y en los objetivos.
- ▶ Movilizadora, emocionante.
- ▶ Lo terapéutico es la relación.
- ▶ Integración de recursos técnicos, uno de los cuales es la TRP.

El terapeuta en T.R.P.

(Jay Haley, 1990)

- ▶ No debe restar importancia a los problemas
- ▶ Deben evitarse las abstracciones
- ▶ Deben evitarse las coaliciones persistentes
- ▶ Deben evitarse los debates “filosóficos” sobre la vida
- ▶ Evitar hablar del pasado

- ▶ No debe plantear que otras parejas tienen problemas iguales
- ▶ El terapeuta joven no debe intentar parecer más sabio de lo que es
- ▶ No deben dejarse objetivos sin formular
- ▶ La pluralidad de terapeutas puede dificultar el cambio
- ▶ No deberá permitirse que las partes tomen posiciones que sean irreversibles, es decir que no sea posible ser modificada

Jay Haley, 1923-2007



Jay Haley
**Las tácticas
de poder
de Jesucristo**

y otros ensayos



Paidós Terapia Familiar

Problema (R.A.E.)

(Del lat. *problēma*, y éste del gr. πρόβλημα).

1. Cuestión que se trata de aclarar.
2. Proposición o dificultad de solución dudosa.
3. Conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de **algún fin (?)**.
4. Disgusto, preocupación. *Mi hijo solo da problemas.*
5. Planteamiento de una situación cuya respuesta desconocida debe obtenerse a través de métodos científicos.

Un ejemplo

Briseida:

- ▶ Psicóloga. 44 años. Varios años de evolución con sintomatología "estandar". "*Tienes una depresión de caballo*" Tratada con varios antidepresivos, TCC, *Mindfulness* y varios meses de terapia psicoanalítica.
- ▶ Este último verano (2016) "ataques de pánico" en Tenerife, que precisan atención urgente y reafirman el diagnóstico y... aumentan las dosis
- ▶ Consulta en septiembre, por "depresión resistente".
- ▶ Situación actual e historia familiar....
- ▶ En resumen: sufre mucho, pero no está deprimida
- ▶ El problema: la relación con su marido

▶ *“Un problema bien planteado es un problema medio resuelto”*. I. Newton

▶ *“Una y otra vez, los problemas imposibles se resuelven cuando vemos que el problema solo se trata de una decisión que espera que la tomemos”*. Robert H. Schuller

▶ Cuidado!!: no “psicologizar” todos los problemas...

"No es que sean incapaces de ver la solución, es que ni siquiera se dan cuenta del problema"

Gilbert Keith Chesterton



Una dificultad se convierte en un problema...

- ▶ P. ej.: dormir mal alguna noche, se convierte en un insomnio crónico.
- ▶ La procrastinación...
- ▶ El silencio, la ocultación...
- ▶ La compulsión a la repetición
- ▶ La visión en túnel
- ▶ Mantener los tópicos... y el SAOS



QUIERO EL DIVORCIO,
LUIS JOSE





Síndrome de apnea del sueño, 1

▶ Síntomas del sueño

- Microdespertares en relación con la hipoxemia
- Sueño fragmentado, no reparador
- Somnolencia diurna
- Ronquidos intensos, algunos de ellos con ahogo

▶ Síntomas cardiovasculares

- Hipoxemia, hipercapnia
- Policitemia compensadora
- Hipertensión pulmonar, cor pulmonale
- Trastornos del ritmo cardíaco
- Accidentes cerebrovasculares

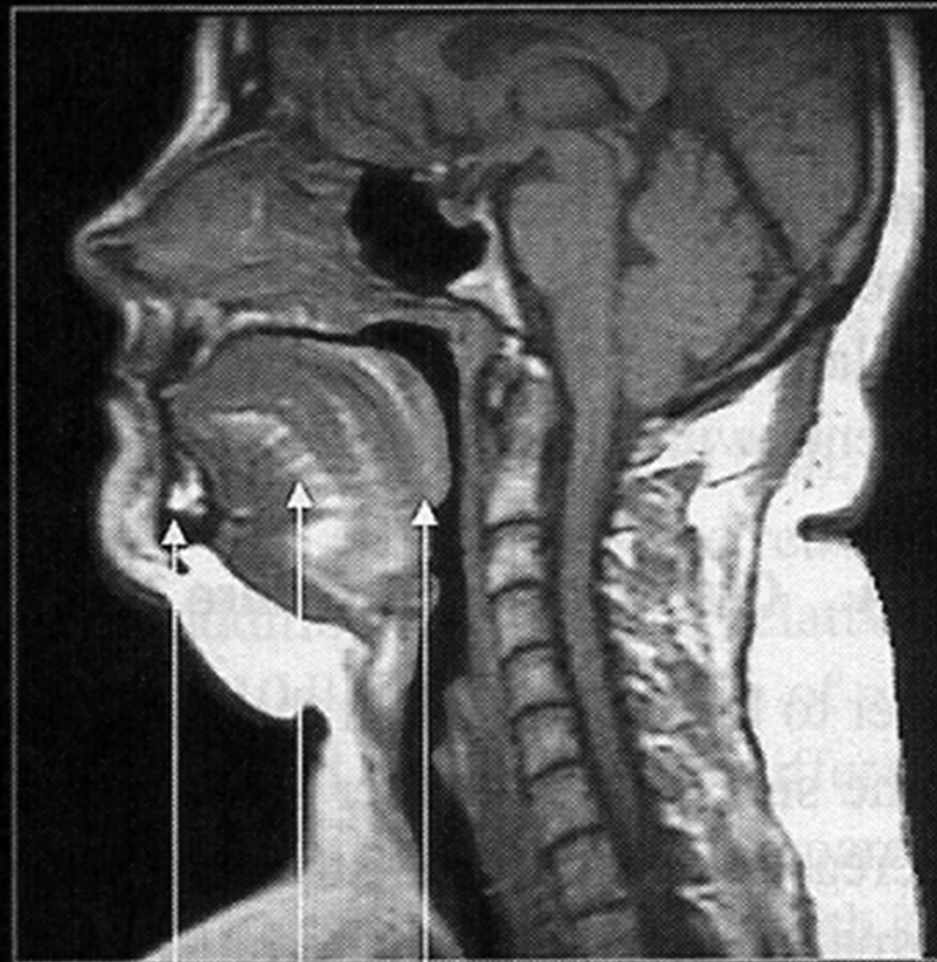
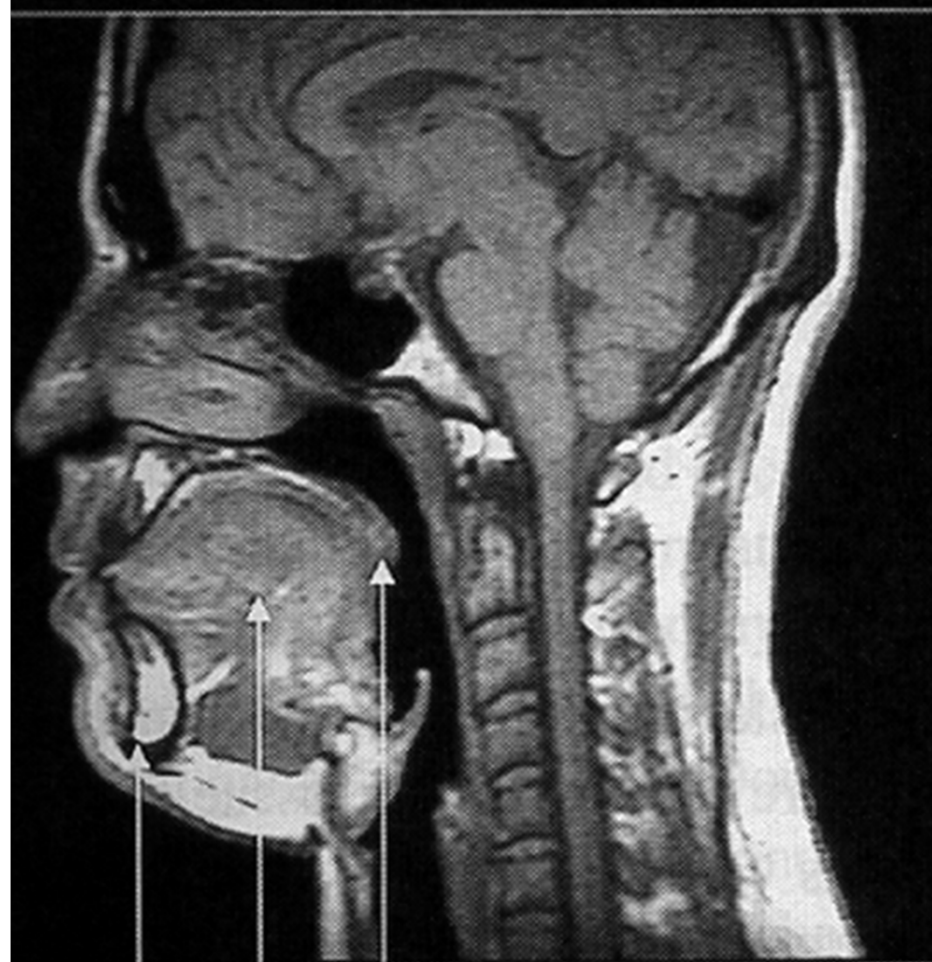
Síndrome de apnea del sueño, 2

► Otros síntomas/complicaciones

- Cefaleas matutinas
- Nicturia
- Disminución libido, disfunción eréctil
- Alteraciones cognitivas (menor capacidad de concentración y problemas de memoria)
- Desarrollos paranoides
- Depresión, en 1/3 de los casos, sin tratar
- Angustia, irritabilidad
- Hiperactividad, desatención... hipoacusia
- Disminución del rendimiento
- Consumo de tóxicos

Normal Subject

Apneic Patient



Soft Palate

Soft Palate

Tongue

Tongue

Mandible

Mandible

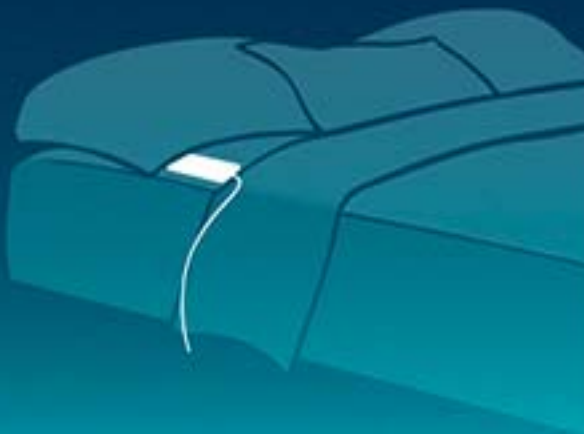
Sleep better

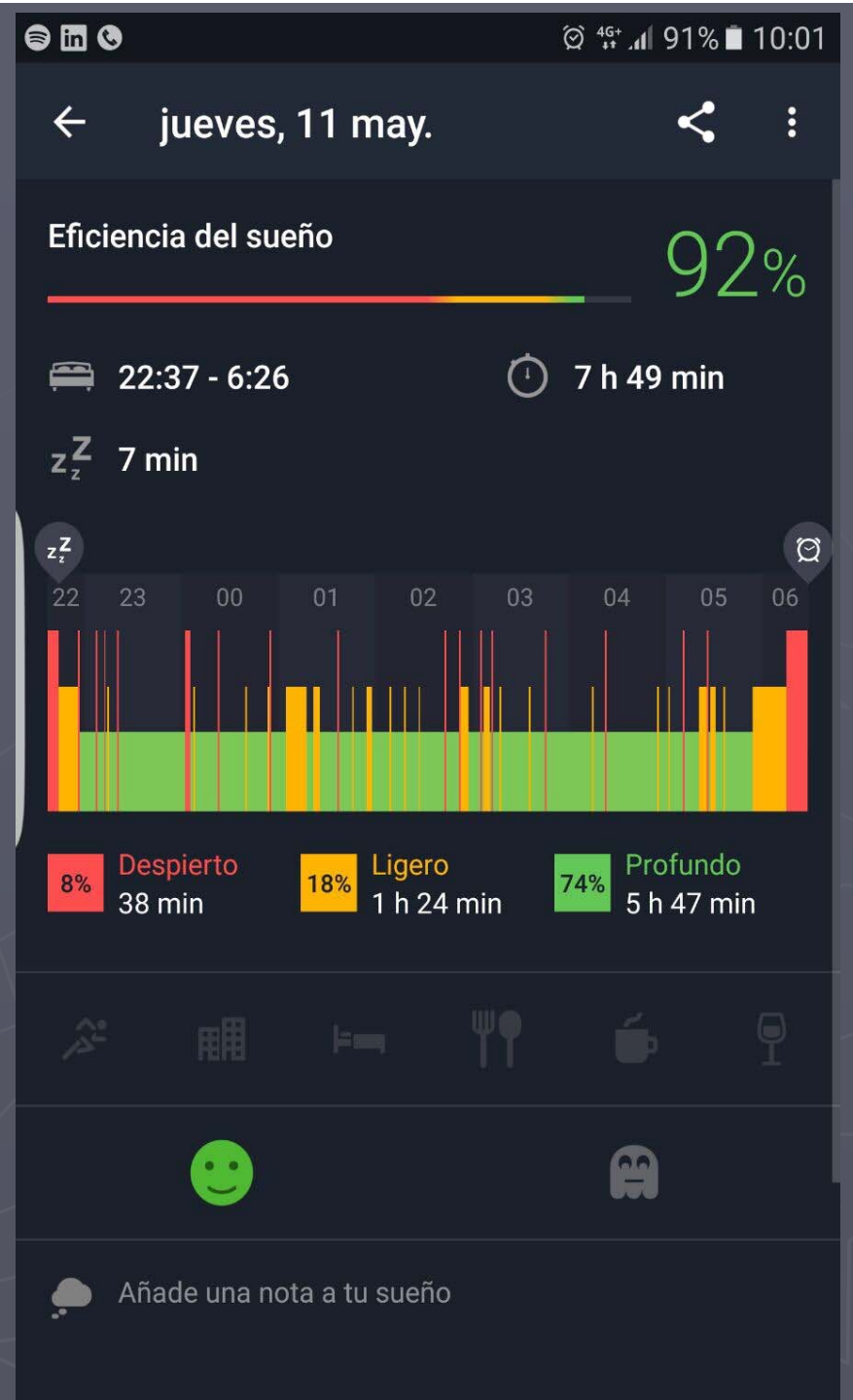
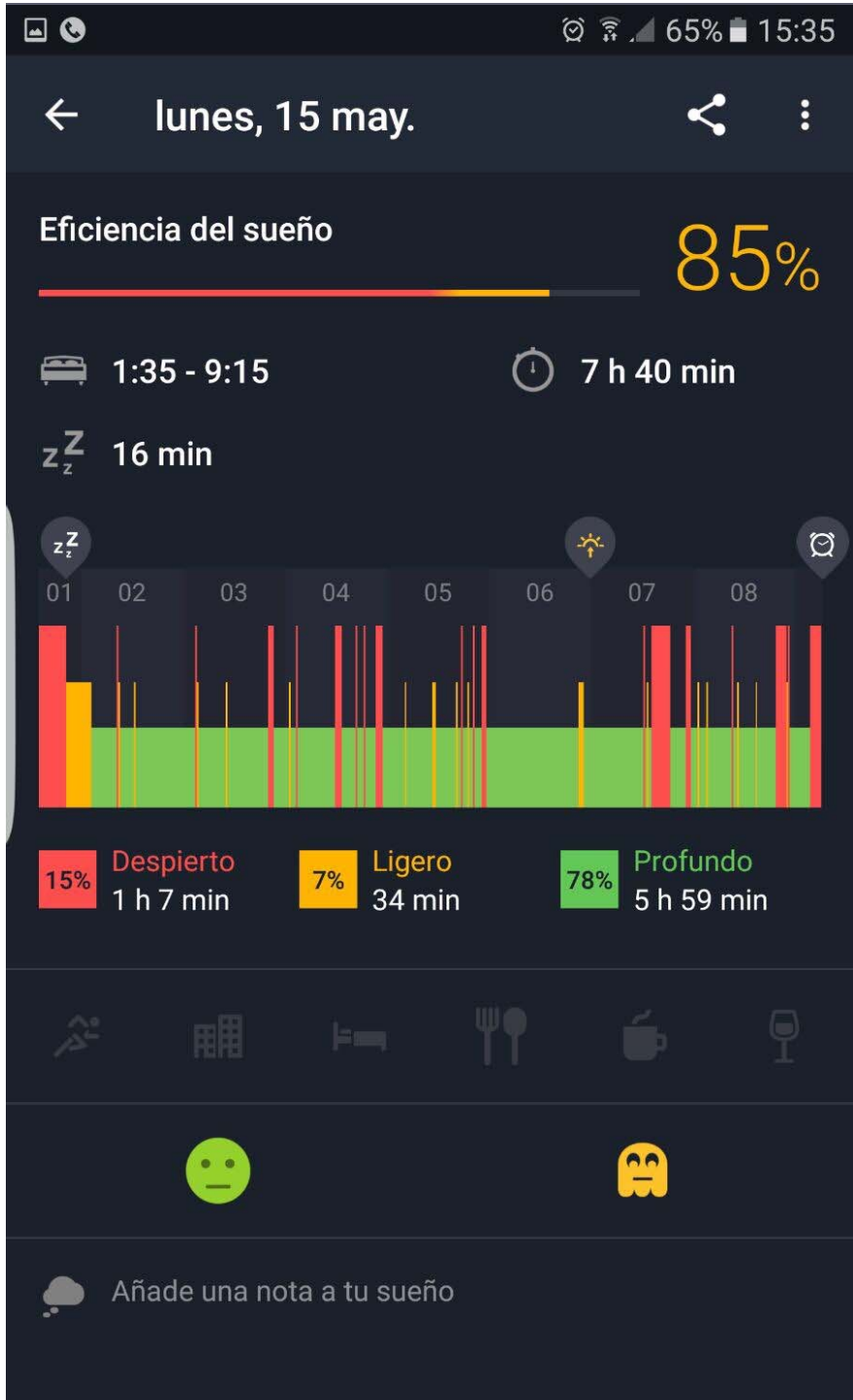
Coloca el teléfono junto a tu almohada.
¡Nosotros hacemos el resto!

¡Analiza tu noche y conoce los
hábitos que te hacen dormir mejor!

Transforma tu teléfono en un monitor
de sueño con alarma inteligente.

Funciona en modo avión





Sleep cycle

**Sleep Cycle
analiza su sueño...**



**... y le despierta en la
fase de sueño más ligero**



**Melodías de alarma
relajantes y de gran calidad**



Sleep time



Roncolab





Ubicación

En cuanto se haya activado el modo de seguimiento coloca el iPhone boca abajo encima de una mesita de noche junto a la cama, con la parte inferior del iPhone mirando hacia ti. En la medida de lo posible, iPhone debería encontrarse a menos de un metro de ti.



Mantén el iPhone conectado al cargador durante toda la noche, pues



SnoreClock



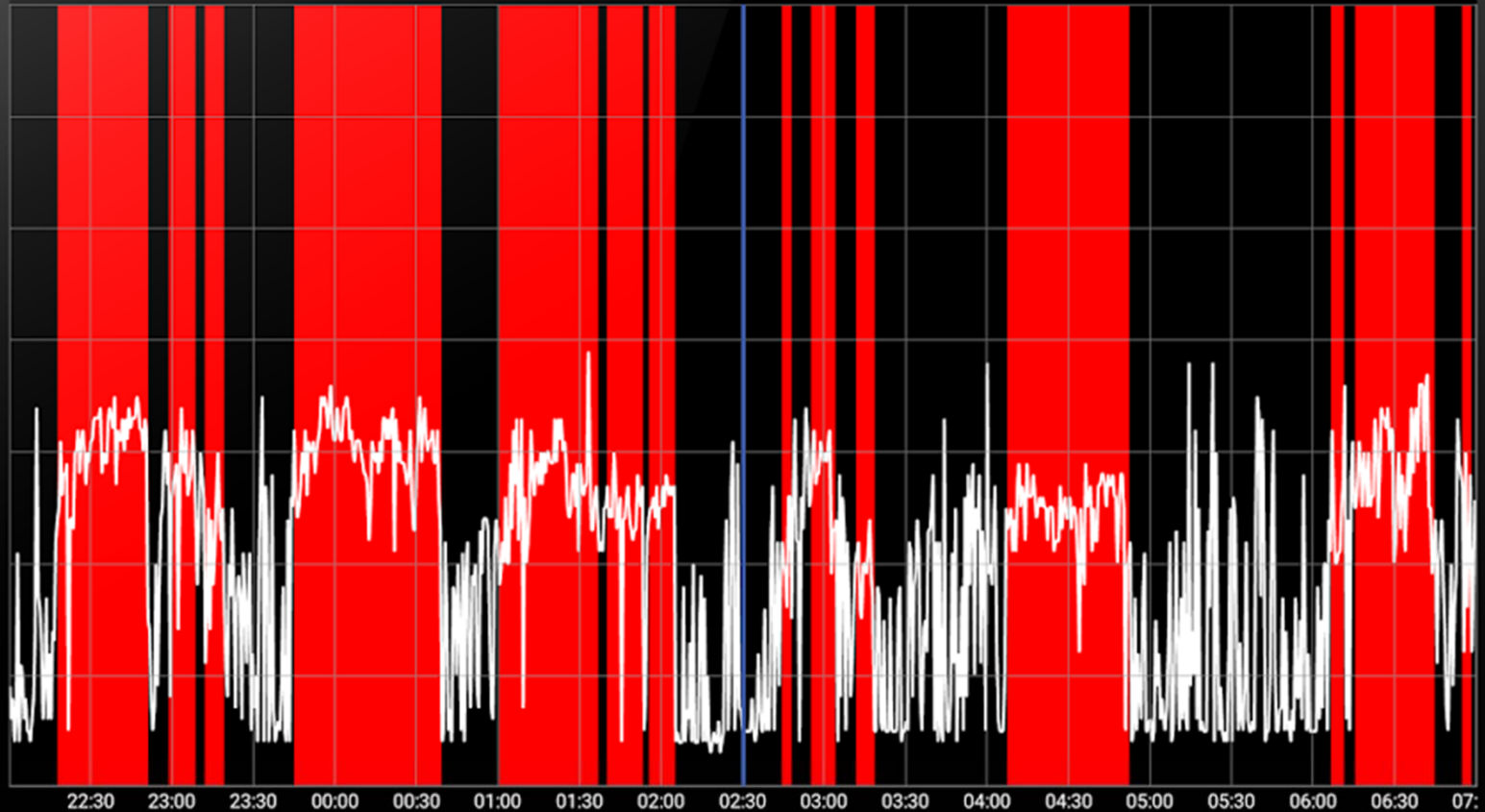
☰ SnoreClock



09/11/2015 21:59 - 07:01

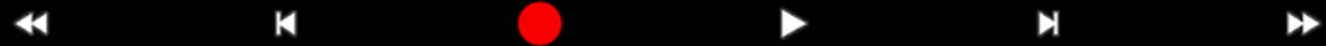
09:01 h

48 %



00:08:00

09:01:41



Las dificultades y los problemas

- ▶ Lo personal se lleva a lo grupal: las colusiones.
- ▶ La subjetividad de los problemas.
- ▶ El 3er. axioma de la TCH: la puntuación de la secuencia de los hechos.

Los problemas...

- ▶ Relación con la pareja
- ▶ Relación con otros miembros de la familia
- ▶ Salud
- ▶ Trabajo o estudios. Gestión del tiempo.
- ▶ Finanzas
- ▶ Alojamiento
- ▶ Problemas legales
- ▶ Aislamiento social, relaciones con amigos
- ▶ Trastornos sexuales
- ▶ Pérdidas

¿Por qué no se resuelven los problemas?

▶ ...

▶ ...

▶ ...

▶ ...

▶ ...

▶ ...

▶ El arte de amargarse la vida

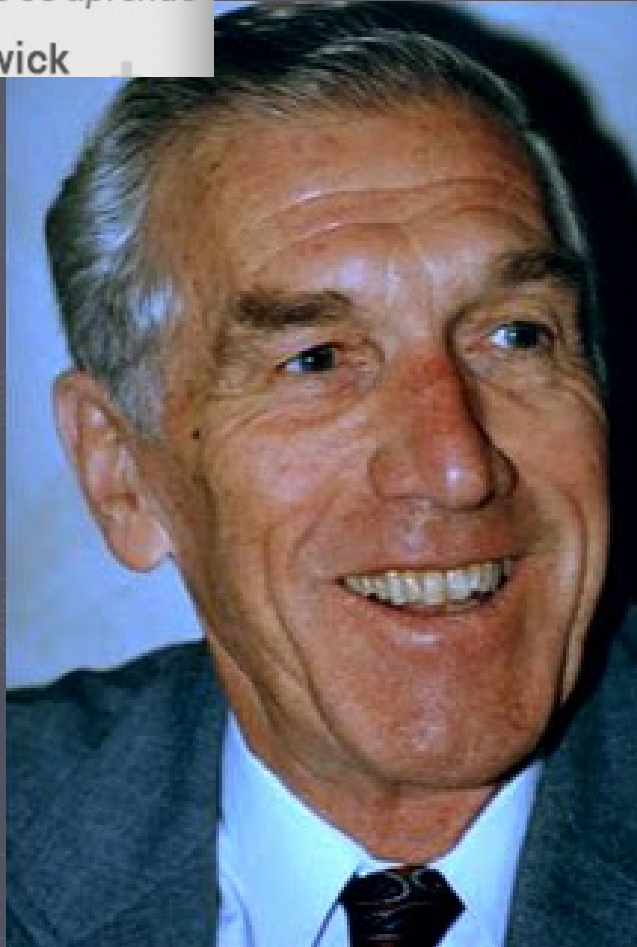
▶ ¿Solución o "gestión" de los problemas?

Paul Watzlawick

1921-2007

"Llevar una vida amargada lo puede hacer cualquiera, pero amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende"

Paul Watzlawick



EL ARTE DE AMARGARSE LA VIDA

Paul Watzlawick



Herder

Cuando la solución es el problema

P. Watzlawick



CERVEZA

causa y solución a nuestros problemas

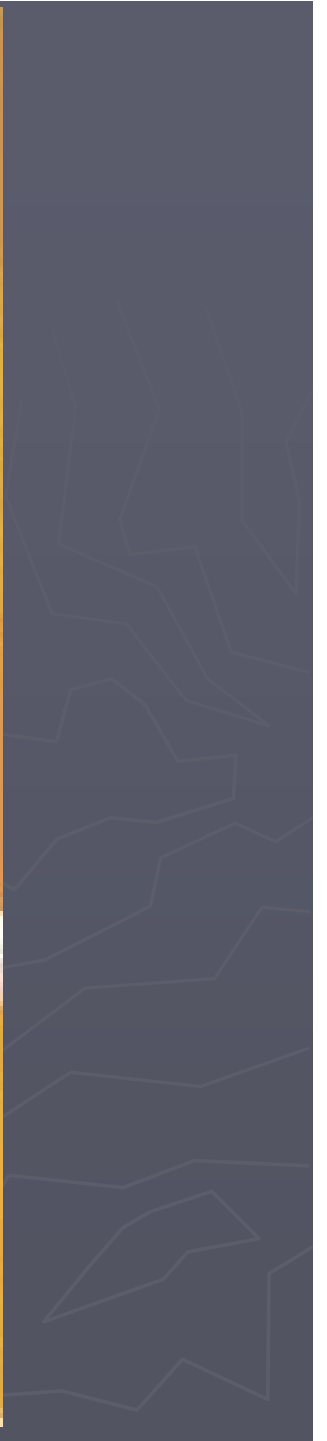
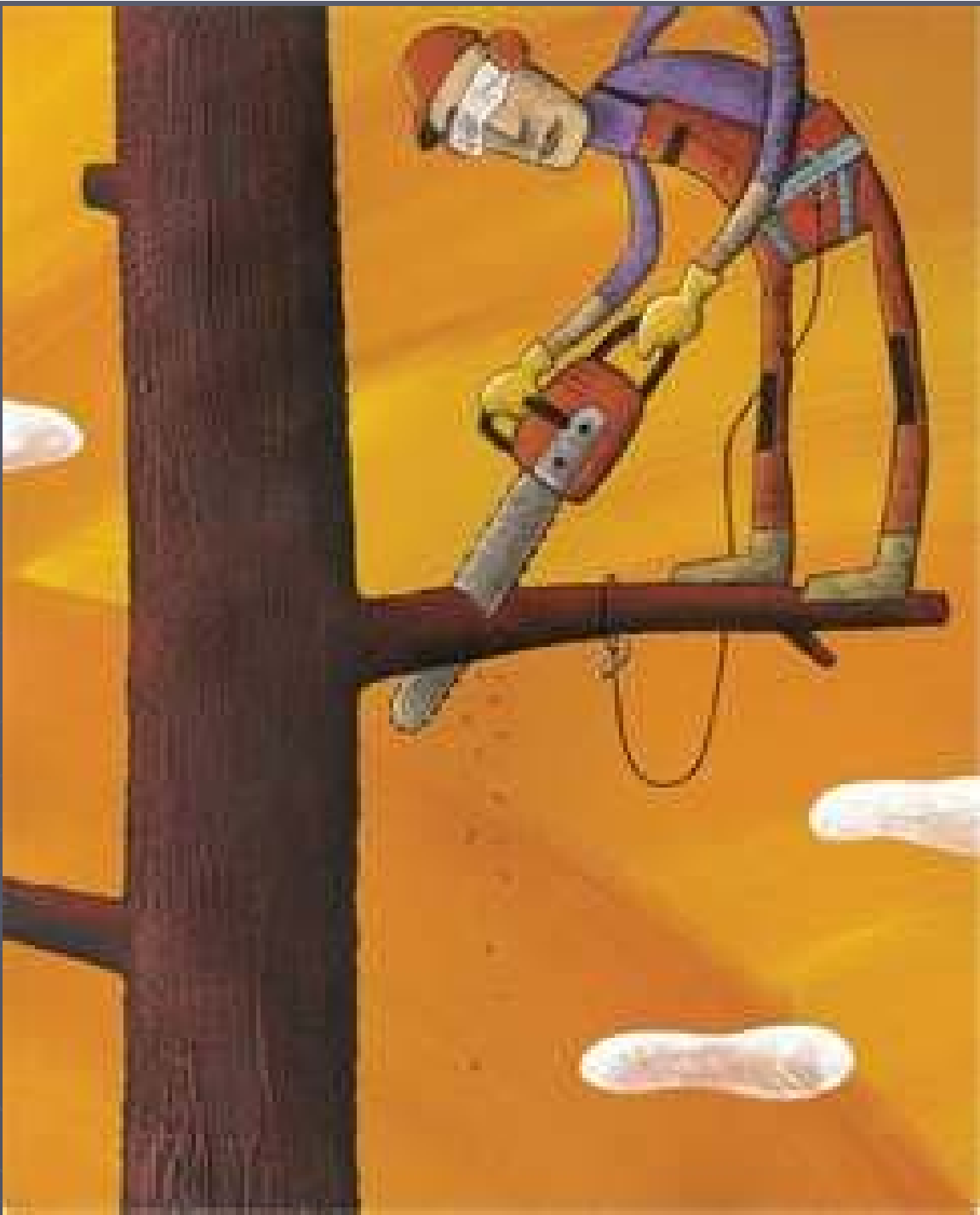
Fito
&
Pipaldís

TEATRO ARRIAGA



► *"...bebiendo para olvidar, olvidé que estaba bebiendo...."*





Resolución de problemas y salud mental

- ▶ Años 60: Adaptación al medio prevenía aparición trastornos mentales.
- ▶ Resolución problemas facilita adaptación al medio
- ▶ R.P. previene aparición de trastornos mentales
- ▶ ¿Resolución o "gestión"?

Habilidades para solucionar problemas

Según D'Zurilla y Nezu (1999), la solución de problemas está formada por 5 habilidades:

- ▶ La primera es ***la orientación hacia el problema***, refiriéndose al modo en que uno considera su habilidad para afrontar un problema.
- ▶ La segunda habilidad es ***la definición del problema***, relacionada con la definición concreta y específica del mismo y con el establecimiento de objetivos que se pueden definir y alcanzar.

Habilidades para solucionar problemas, 2

- ▶ La tercera habilidad, ***la generación de soluciones alternativas***, implica la producción creativa de varios métodos para solucionar los problemas y lograr los objetivos propuestos, pero posponiendo juicios acerca de la eficacia de las soluciones.
- ▶ La cuarta habilidad, ***la toma de decisiones***, lleva consigo un proceso sistemático para seleccionar la mejor solución a un problema de la lista generada.

Habilidades para solucionar problemas, 3

- ▶ La quinta y última habilidad, ***la puesta en práctica y evaluación de la solución elegida***, incluye la planificación y la puesta en marcha de las soluciones y la evaluación posterior del éxito o fracaso de la solución
- ▶ Para que una persona sea eficiente a la hora de resolver problemas, debe de ser habilidosa en todas las áreas del proceso.



TOMÁS BUENO PARA SER FELIZ?
- SÍ, DECISIONES.



¿Por qué no se toman decisiones?

- ▶ Expectativa mágica de que hay alguna solución que se les escapa (“pautas”)
- ▶ E. m. de que algo ocurrirá que lo cambiará todo
- ▶ E. m. de que hay soluciones sin coste
- ▶ E. m. de que alguien lo hará por nosotros
- ▶ Creencia mágica de que no deciden
- ▶ Culpa
- ▶ En resumen.... por miedo

Las Tres "R" que dificultan la Toma de Decisiones



RIESGO

Quando se toma una decisión aunque se hayan estudiado cuidadosamente todas las alternativas, el riesgo de equivocarse en la elección, no se elimina totalmente.



RENUNCIA

Quando se toma una decisión automáticamente se está renunciando a las ventajas que puedan ofrecer las otras alternativas de opción.



RESPONSABILIDAD

Quien toma una decisión debe aceptar la responsabilidad de sus consecuencias. Si no compartimos la toma de decisiones, tampoco se comparte la responsabilidad.

Cómo tomar la mejor decisión

Facundo Manes, "Usar el cerebro". Paidós, 2015.

- ▶ 1. Dedíquele el tiempo justo
- ▶ 2. No deje de lado sus intereses
- ▶ 3. Pida consejo, pero haga lo que le pida el cuerpo
- ▶ 4. Sea creativo y un poco valiente

- ▶ 5. Dele una oportunidad a la intuición
- ▶ 6. Evite los pensamientos tóxicos
- ▶ 7. Deje descansar al cerebro.

▶ Buena vida. N° 13. junio 2015

www.revistabuena vida.com

T.R.P.: Concepto

- ▶ Técnica psicoterapéutica del grupo de terapias cognitivas breves, de “tercera generación” (?), focalizada
- ▶ Coste-efectiva
- ▶ Tan efectiva como tratamiento farmacológico o como otras psicoterapias en trastorno depresivo leve o moderado
- ▶ Sencilla, fácil de aprender.

A. M. Nezu



Copyrighted Material

Solving Life's Problems

Arthur M. Nezu
Christine Maguth Nezu
Thomas J. D'Zurilla

A 5-Step Guide to Enhanced Well-



Arthur M. Nezu
Christine Maguth Nezu
Thomas J. D'Zurilla

TERAPIA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Manual de tratamiento



SERIE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS

biblioteca de psicología



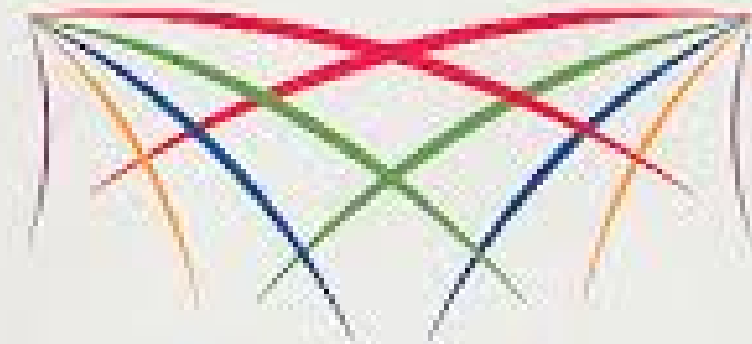
DESALE DE BAO JER

J. García-Campayo



Psicoterapia de resolución de problemas en atención primaria

Javier García-Campayo
Isidoro Hidalgo Campos
Fernando Orozco González



Ars Medica



Publicaciones Médicas

Objetivos, en resumen

- ▶ Identificar (y asociar) problemas como causa de malestar psicológico-relacional (espiral)
- ▶ Enseñar a reconocer los recursos de la pareja
- ▶ Facilitar modo sistemático de resolver problemas
- ▶ Afrontar dificultades en el futuro

TRP en la consulta

TRP como un "atajo":

**Motivo de consulta:
problema concreto.
Poca capacidad/deseo
de introspección.
Escasa mentalización**

TRP

- Aumenta la introspección
- Aumenta confianza
- Disminuye defensas
- Favorece vínculo

PBI

Patologías en las que se ha empleado

- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad
- ▶ Trastornos de adaptación
- ▶ Intentos de suicidio
- ▶ Esquizofrenia
- ▶ Somatización
- ▶ Adicciones
- ▶ Terapia de pareja

TRP en la PBP

- ▶ Indicación transdiagnóstica
- ▶ Modelo transteórico
- ▶ Intervención transversal

Fases de la TRP

- ▶ Fase 1: Valorar la idoneidad
- ▶ Fase 2: Explicar el tratamiento
- ▶ Fase 3: Clarificar problemas
- ▶ Fase 4: Selección de metas alcanzables
- ▶ Fase 5: Generar soluciones
- ▶ Fase 6: Elegir la solución
- ▶ Fase 7: Poner en práctica la solución
- ▶ Fase 8: Evaluar

Fase 1: valorar la idoneidad

- ▶ Reconocer los síntomas emocionales
- ▶ Reconocer los problemas
- ▶ Identificar los recursos de la pareja (éxitos previos, apoyos sociales, “prueba de realidad”)
- ▶ Realmente quieren hacerlo (ambos)
- ▶ Tomar la decisión de iniciar el tratamiento

Identificación de los recursos

- ▶ Cómo ha afrontado la pareja situaciones problemáticas anteriores
- ▶ Qué mecanismos patológicos de afrontamiento (drogas, autolisis), o tendencia a la evitación, suelen presentar
- ▶ Qué capacidad tienen para formular soluciones ante los conflictos

Fase 2: explicar el tratamiento

- ▶ Definir la situación: problemas y malestar psicológico
- ▶ Establecer la relación entre ambos
- ▶ Explicar la base de la terapia
- ▶ Decidir aspectos prácticos y “contratar”
- ▶ Explorar expectativas inapropiadas

Expectativas inapropiadas

- ▶ Se pretenden cambios en el otro: *"si él no fuese así..."*
- ▶ Se pretende involucrar al terapeuta en la solución: *"querría que usted hablase con mi marido..."*
- ▶ Se pretenden soluciones mágicas: *"no es justo que estemos así.."*, *"si fuera de otra manera..."*, *"si nos tocase la lotería..."*
- ▶ Expectativa de sufrimiento 0

Fase 3: clarificación y definición de problemas

- ▶ Listar los problemas de forma clara y concreta (v. Modelo de recogida de datos)
- ▶ Comprobar que el problema tiene solución
- ▶ Dividir los problemas en partes más pequeñas y manejables
 - Cuál es el problema
 - Cuándo ocurre
 - Dónde ocurre
 - Quién está involucrado

Fase 4: elección de metas alcanzables

- ▶ Seleccionar una o dos metas
- ▶ Valorar recursos de la pareja-dificultad
- ▶ Valorar la importancia en el malestar de la pareja
- ▶ DECISION: El problema más importante de los accesibles
- ▶ Es importante que tenga éxito

Fase 5: generar soluciones

- ▶ Principio de cantidad: El máximo número.
- ▶ Principio de variedad: Cuanto más diferentes (Comprobar estén los 2 extremos):
 - ▶ De inmovilidad
 - ▶ De ruptura
- ▶ Principio de dilación del juicio

Fase 6: elección de la solución preferida, 1

- ▶ Lista de pros y contras de cada una de las alternativas. Pueden eliminarse aquellas que:
 - ▶ No son factibles (falta de habilidades o medios)
 - ▶ Son inaceptables por graves consecuencias negativas
- ▶ Puntuar cada aspecto de 0 a 10 puntos
- ▶ Generalmente se hace en casa



Left brain

I am the left brain.
I am a scientist. A mathematician.
I love the familiar. I categorize. I am accurate. Linear.
Analytical. Strategic. I am practical.
Always in control. A master of words and language.
Realistic. I calculate equations and play with numbers.
I am order. I am logic.
I know exactly who I am.



Right brain

I am the right brain.
I am creativity. A free spirit. I am passion.
Yearning. Sensuality. I am the sound of roaring laughter.
I am taste. The feeling of sand beneath bare feet.
I am movement. Vivid colors.
I am the urge to paint on an empty canvas.
I am boundless imagination. Art. Poetry. I sense. I feel.
I am everything I wanted to be.



Mercedes-Benz
The best or nothing.

Fase 6: elección de la solución preferida, 2

- ▶ Se debe tener en cuenta al elegir:
 - Grado de resolución del problema
 - Relación coste/beneficio (inversión tiempo y esfuerzo)
 - Grado de satisfacción general
- ▶ Valorar los escenarios posibles:
 - *"¿qué es lo peor que puede pasar si eliges esta solución?"*
 - *"lo que ganas y lo que pierdes"*

Fase 7: poner en practica la solución elegida

- ▶ Dividir la acción en múltiples pequeños pasos
- ▶ Negociar con la pareja hasta dónde pueden llegar
- ▶ Las recomendaciones deben ser específicas y medibles

Fase 8: evaluación

- ▶ Desde la segunda sesión evaluar sistemáticamente el proceso
- ▶ Las tareas para casa son el ingrediente más importante
- ▶ Reforzar cualquier progreso por pequeño que sea
- ▶ Evitar sesgo cognitivo de “todo o nada”
- ▶ Reconocer movimientos de adaptación del entorno

Herramientas psicológicas auxiliares

- ▶ 1.- Inoculación de estrés (antes de decidir una opción)
- ▶ 2.- Comunicación asertiva
- ▶ 3.- Role-playing
- ▶ 4.- Normas básicas de negociación

Bases de una negociación

- ▶ Buscar soluciones y no culpables
- ▶ Manejarse sobre axioma: "*win-win*"
- ▶ En una negociación hay que tener claro:
 - Núcleo innegociable
 - Aspectos negociables (siempre tiene que haber; si no, es imposición)
 - Asumir que hay que ceder en cosas

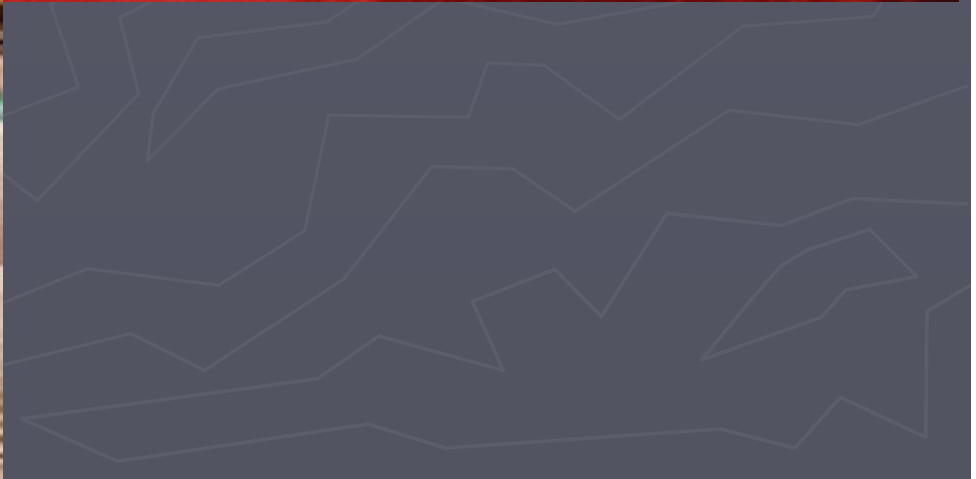
Un problema frecuente en la pareja: intrusismo de la madre

- ▶ Borja Mari y Lorelay: 34 y 33 años.
- ▶ Casados hace 10 años.
- ▶ Los 2 primeros años viven en casa de los padres de Lorelay.
- ▶ Borja Mari tiene a sus padres en Venezuela.
- ▶ Lorelay no se puede separar de su madre, Tarsicia... una codependiente.
- ▶ Un "sin vivir"
- ▶ Lorelay reconoce que Tarsicia es un "problema"



The Big Bang Theory

Spigot



Posibles soluciones

- ▶ Matarla (solución extrema)
- ▶ Pedirle que no le telefonee ni visite nunca más
- ▶ Pedirle que le telefonee y visite menos veces
- ▶ Pedirle que deje el país (solución extrema "aceptable")
- ▶ Cambiar el número de teléfono y solicitar no aparecer en la guía
- ▶ Discutir el problema con su madre
- ▶ No hacer nada y aguantarse (solución extrema)

Práctica de la solución

- ▶ Lorelay citará a su madre para hablar a solas
- ▶ Inoculación de estrés: Soportará el coste (discutir definitivamente)
- ▶ OBJETIVOS:
 - Le explicará lo molesta/o que le hace sentir su intrusismo
 - Le pedirá que no le controle (INNEGOCIABLE)
 - Acepta corregirla si ella no es consciente, señalando su responsabilidad en la situación actual de la pareja
 - Si no acepta, limitará visitas y llamadas

Inoculación de estrés

- ▶ Cualquier alternativa que elija tendrá un coste, no será "gratis"
- ▶ Hay que ponerle en la peor situación posible (ej: "discutirá definitivamente con su madre")
- ▶ ¿Puede aceptarlo? Si acepta lo peor cualquier otra consecuencia menor la aceptará

Claves de la práctica de la solución

- ▶ Se realiza *role-playing*
- ▶ Se ensayan respuestas asertivas
- ▶ El éxito es hacerlo, no los resultados
- ▶ Si falla, se da cuenta de la realidad (no la quiere/está trastornada) y podemos pasar a otro tipo de intervención terapéutica

Esquema de negociación asertiva

- ▶ Introducción: ¿QUE NOS UNE?
- ▶ Describir la conducta concreta
- ▶ Expresar consecuencias en forma de sentimientos
- ▶ Pedir cambios concretos (sugerirlos)
- ▶ Ofrecer alternativas
- ▶ Pedir opinión

¿Qué nos une?

- ▶ *“Mamá, siempre nos hemos llevado bien y nos hemos querido mucho; me gustaría que todo pudiese seguir así”*
- ▶ Este aspecto es clave: si no nos queremos, ¿para que intentar llevarnos bien?
- ▶ Hacer el duelo en otro tipo de intervención

Describir la conducta concreta

- ▶ *“Sin embargo, desde hace varios años, estas criticando sistemáticamente la forma que tengo de llevar mi trabajo y mi matrimonio”.*
- ▶ No es una crítica global tipo “eres una mala madre” sino que se describe perfectamente lo que queremos que cambie.

Expresar las consecuencias en forma de sentimientos

- ▶ *“Todo esto hace que me sienta fatal y que estés hundiendo mi autoestima y mi seguridad, además de que está deteriorando nuestra relación”*
- ▶ Es clave expresar sentimientos: si el otro nos quiere, el principal motor del cambio es ver que sufrimos y que él puede evitarlo

Pedir cambios concretos

- ▶ *“Por eso, quería pedirte que aunque tengas opiniones distintas a las mías sobre cómo llevo mi vida y mi matrimonio no me critiques. Ya tengo 30 años y tengo mis propias opiniones y, aunque puedan estar equivocadas, son las mías. Si lo haces, yo me voy a sentir mejor y nosotras/os también nos podremos llevar mucho mejor”*
- ▶ Se expresan los beneficios para el otro y para uno mismo.

Ofrecer alternativas y pedir opinión

- ▶ *"¿Qué opinas de esto, mamá? Hace tiempo que quería decírtelo porque para mí es importante".*
- ▶ *¿Se te ocurre alguna otra forma de cuidar nuestra relación? ¿Y de ayudarme?*
- ▶ Reforzamos su papel de madre, pero de otra manera

Resultados

- ▶ Se puede tomar distancia emocional.
- ▶ Se aprende a hablar de otra manera.
- ▶ Obligamos a “hacer algo”: desbloquear.
- ▶ Aumentamos el autoconocimiento.
- ▶ Empoderamos.
- ▶ Inducimos introspección y facilitamos el paso a un proceso terapéutico de otra categoría.