



Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



Psicoterapia de Resolución de Problemas en Medicina, 2

José Luis Marín

www.psicociencias.com

28 marzo 2019

Un paso más: la integración

- ▶ La salud como integración “bio-psico-social”
- ▶ Pero....¿Y la enfermedad?
- ▶ Psicoterapia como intervención en fenómenos mentales (cerebrales) para mejorar las relaciones interpersonales (sociales).
- ▶ La integración de recursos terapéuticos es más eficaz (y más eficiente) que su uso por separado

▶ Psicoterapia tradicional:

- Cura por el diálogo (“*Talking cure*”): integración a través de la re-narración
- Procesamiento de “arriba-abajo”

▶ EMDR, Terapia sensoriomotriz, Mindfulness:

- Procesamiento de “abajo-arriba”
- Integración por neuroplasticidad

- ▶ El estilo de vida:
 - Evaluar situaciones “tóxicas”, estresantes
- ▶ Incluir al cuerpo en el discurso terapéutico:
 - Alimentación
 - Sueño-vigilia
 - Ejercicio físico
- ▶ Terapia de Resolución de Problemas



ELSEVIER

Psiquiatría Biológica

www.elsevier.es/psiquiatriabiologica



Revisión

Estilo de vida saludable: un factor de protección minusvalorado frente a la depresión



Rocío Gómez-Juanes^{a,*}, Miguel Roca^b, Margalida Gili^b, Javier García-Campayo^c y Mauro García-Toro^b

^a Departamento de Psiquiatría, Hospital de Inca, Inca, España

^b Área de Medicina, Universidad Islas Baleares (UIB), Palma de Mallorca, España

^c Departamento de Psiquiatría, Hospital Miguel Servet, Zaragoza, España

U. I. B.

Estilo de vida y depresión

SÍNTESIS
libros de

Mauro García-Toro (coord.)



Psicología/
Educación

EDITORIAL
SÍNTESIS

Egger, Bins, Rossner
Southern Cross University



American College of
Lifestyle Medicine

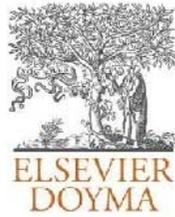
Lifestyle Medicine

Lifestyle, the Environment and Preventive
Medicine in Health and Disease

Edited by
Garry Egger
Andrew Binns
Stephan Rossner
Michael Sagner

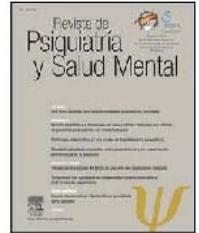
Third Edition





Revista de Psiquiatría y Salud Mental

www.elsevier.es/saludmental

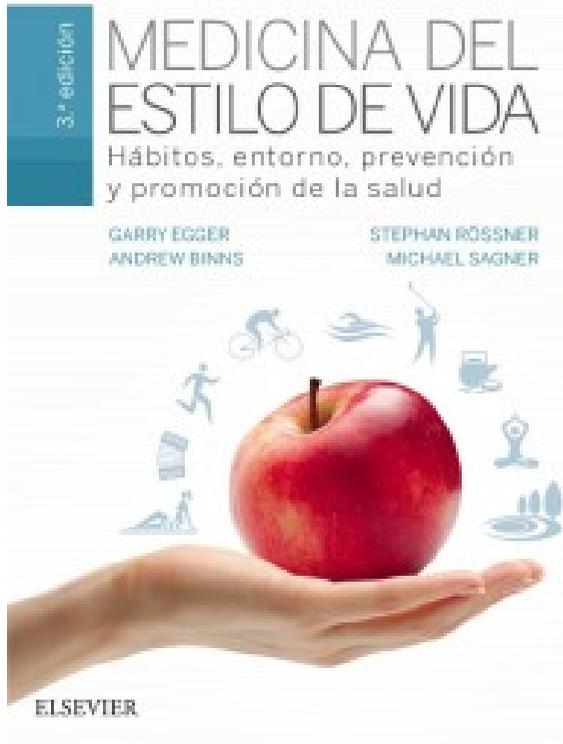


REVISIÓN

Medicina del estilo de vida: la importancia de considerar todas las causas de la enfermedad

Ramón Mora Ripoll

Red Española de Investigación en ciencias de la Risa (REIR), Barcelona, España

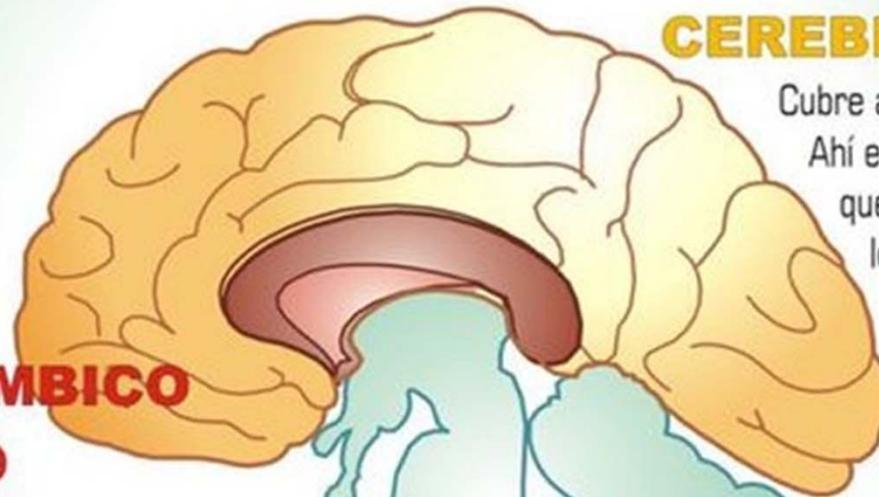


Firmar la paz en el cerebro...

CEREBRO TRIUNO

CEREBRO LÍMBICO O MAMÍFERO

Cubre el reptiliano y rige nuestras sensaciones, sentimientos y necesidades. Vital para el aprendizaje y la memoria.

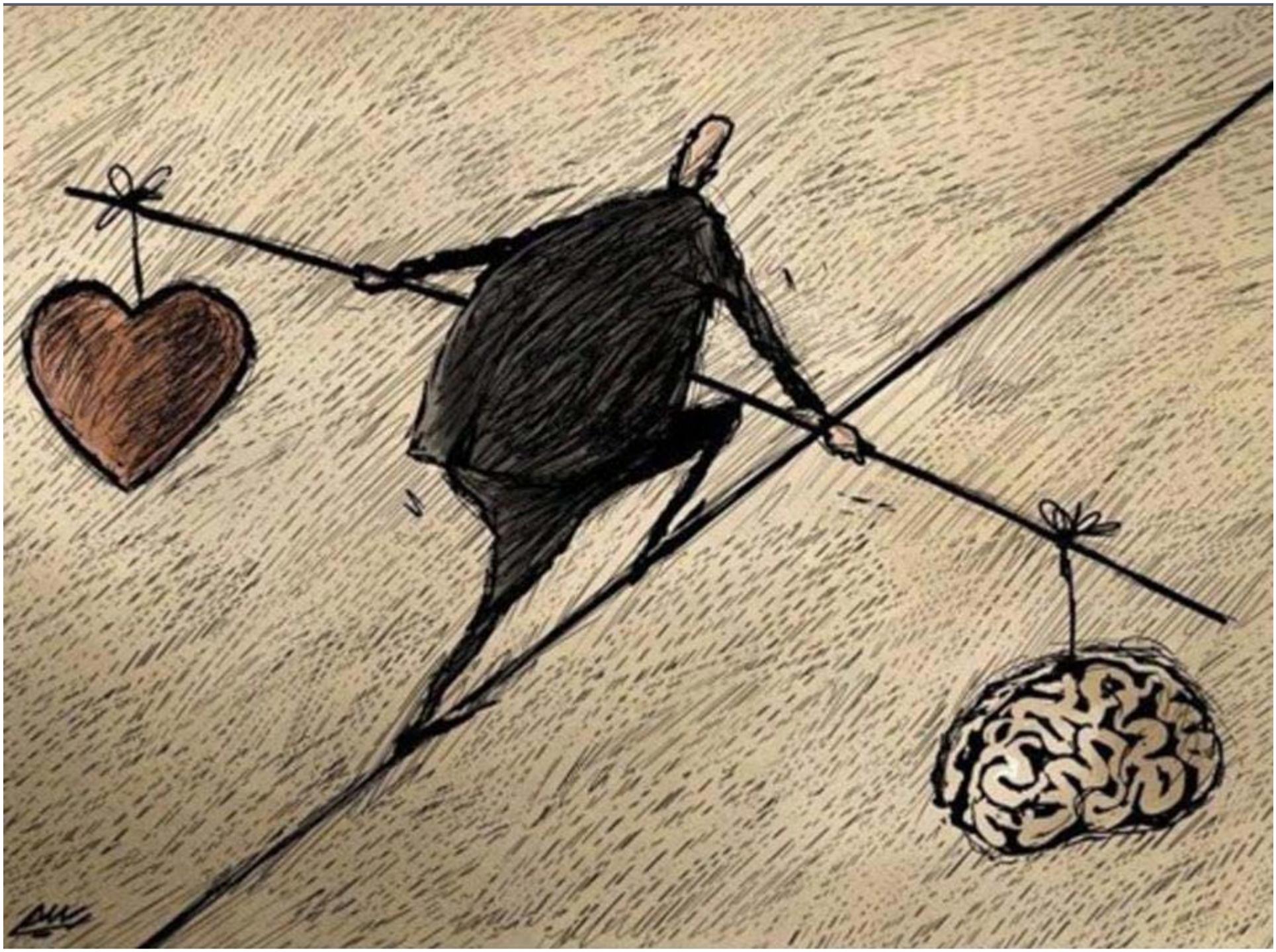


CEREBRO CORTICAL

Cubre al mamífero y al reptiliano. Ahí están el 80% de las neuronas que se encargan de procesar los pensamientos.

CEREBRO REPTILIANO

Regula instinto de conservación, reproducción y las funciones de digestión, respiración, metabolismo, hambre, sueño, sed, etc.

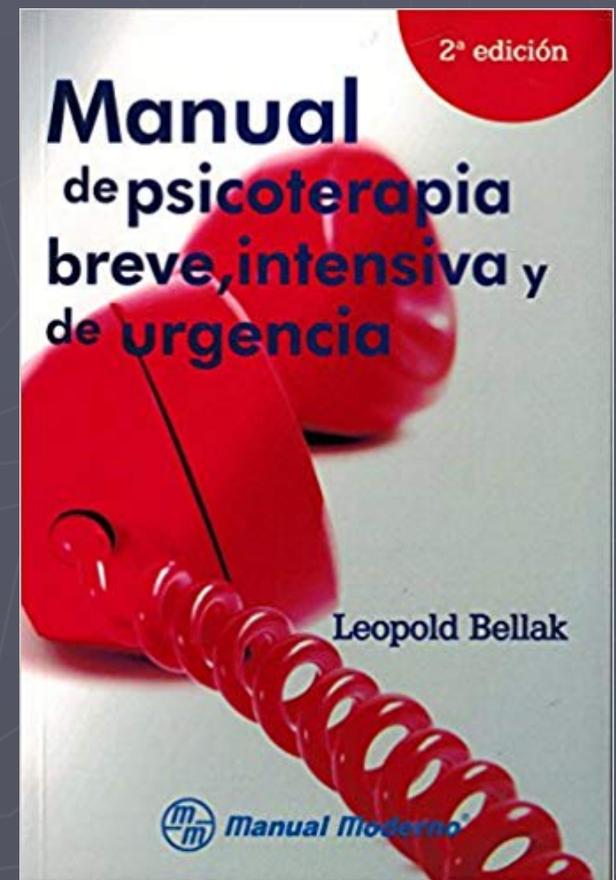
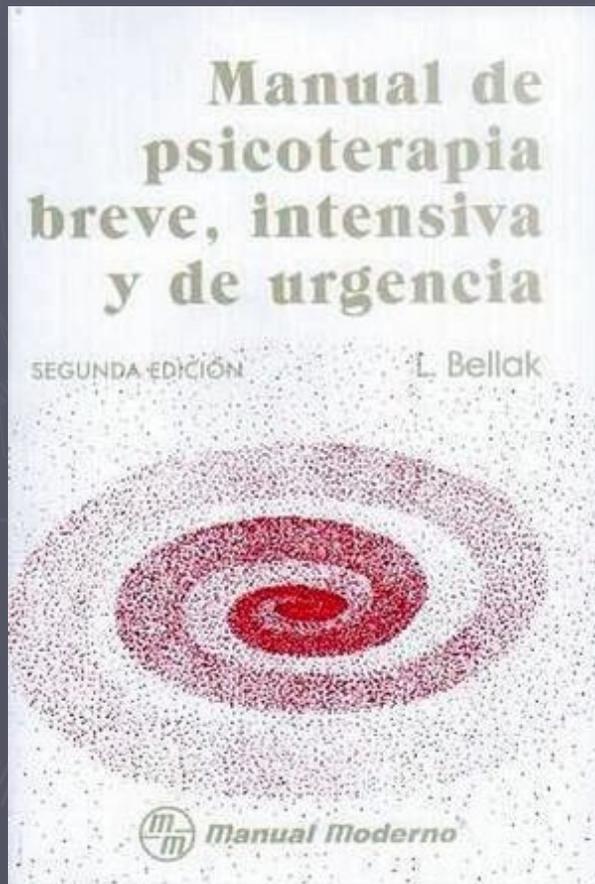


Daniel Siegel

▶ U.C.L.A.

When you flip your lid
your frontal cortex
is disengaged from
your amygdala

La Terapia de Resolución de Problemas como una técnica para la intervención en Medicina, en el Marco de las Psicoterapias Breves



Psicoterapia Focal y Breve

- ▶ Limitación temporal
- ▶ Objetivos circunscritos
- ▶ Con integración de recursos terapéuticos
- ▶ Actividad del terapeuta
- ▶ Motivación
- ▶ Posibilidad de focalizar
- ▶ Planificación

Problema, ¿que problema?





Terapia de resolución de problemas de D 'Zurilla y Goldfried

**Pretende enseñar al sujeto
un método sistemático para
la resolución de problemas.
Proporciona métodos para
que el cliente analice y
evalúe posibles opiniones y
ofrece un modo de enfocar
el mundo que excluya la
ansiedad y el estrés
innecesarios**



No, gracias!

Estamos muy ocupados

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

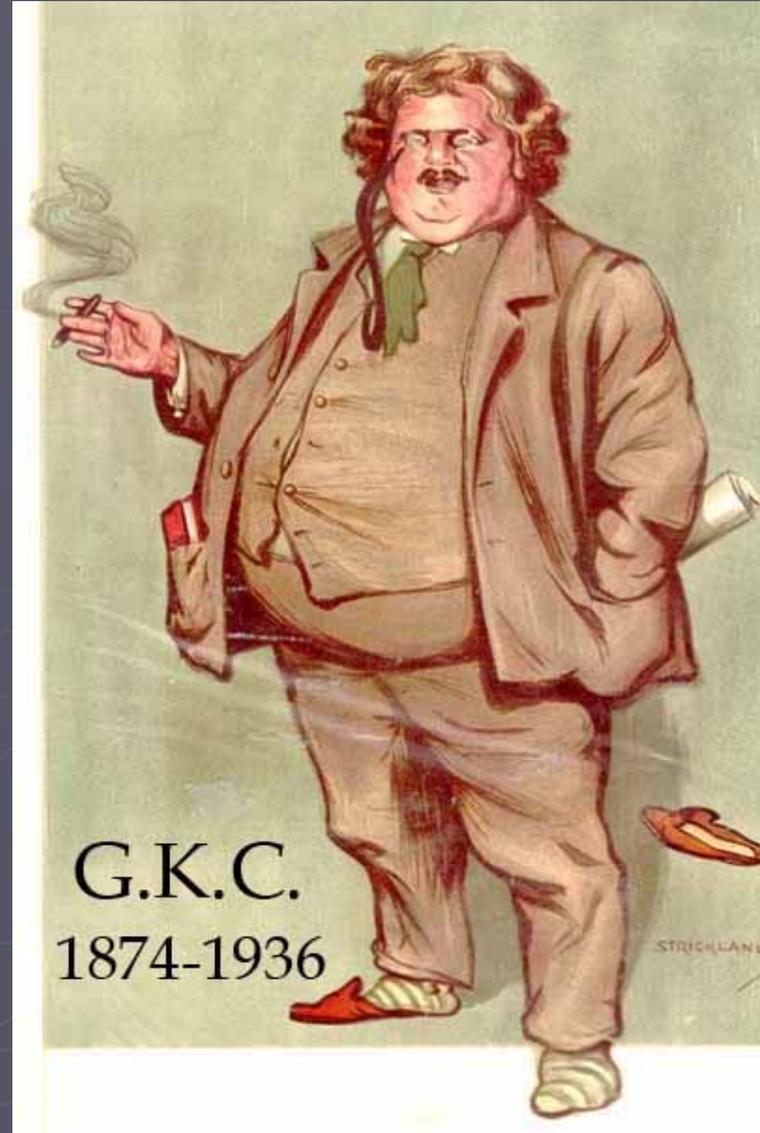
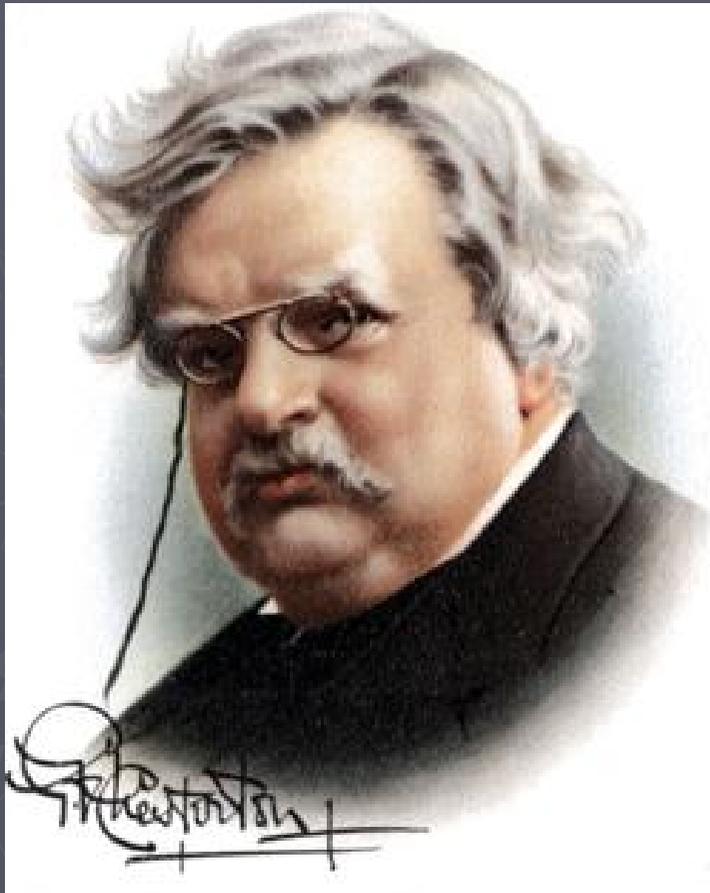
Briseida:

- ▶ 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...

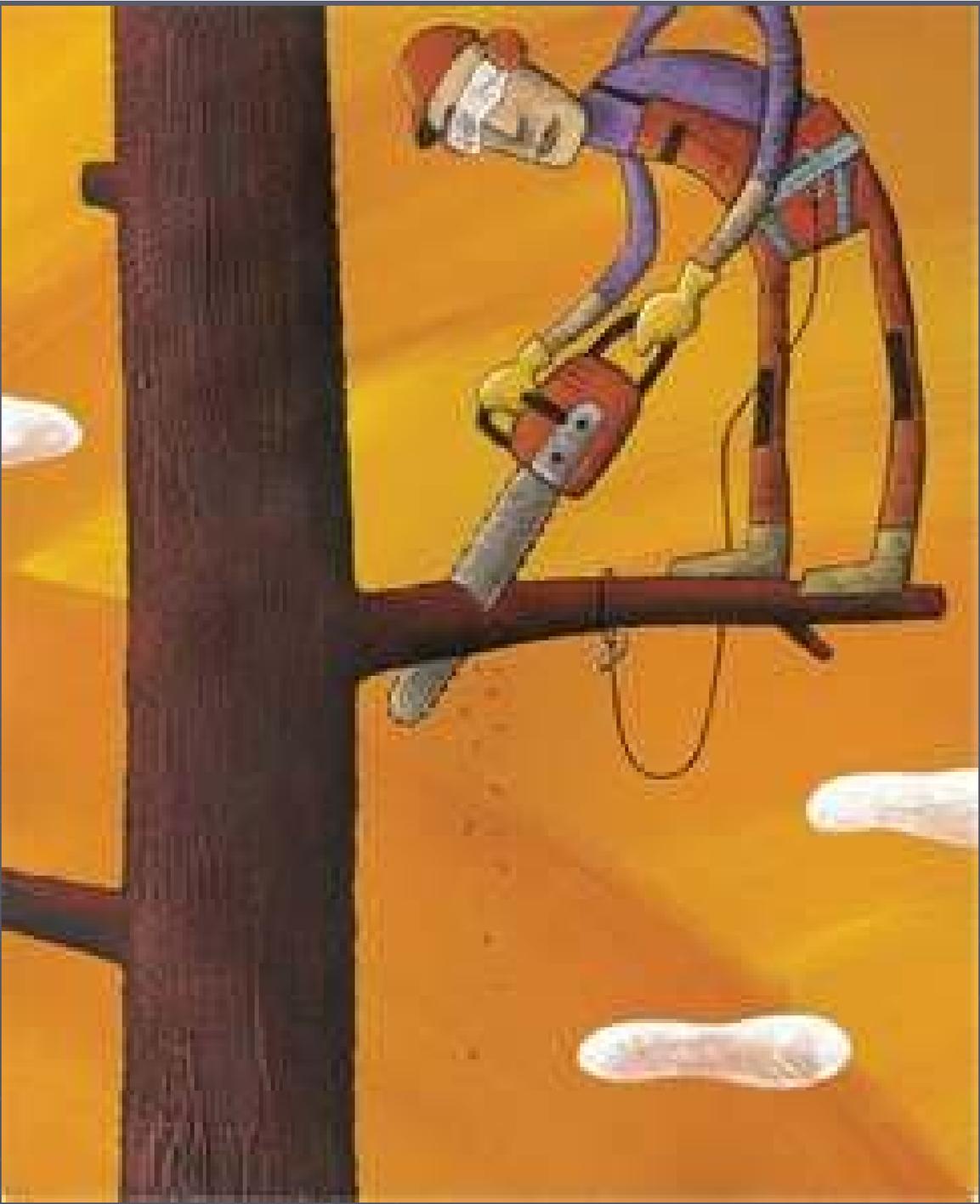
"No es que sean incapaces de ver la solución, es que ni siquiera se dan cuenta del problema"

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 medicalización
- ▶ La compulsión a la repetición
- ▶ La visión en túnel



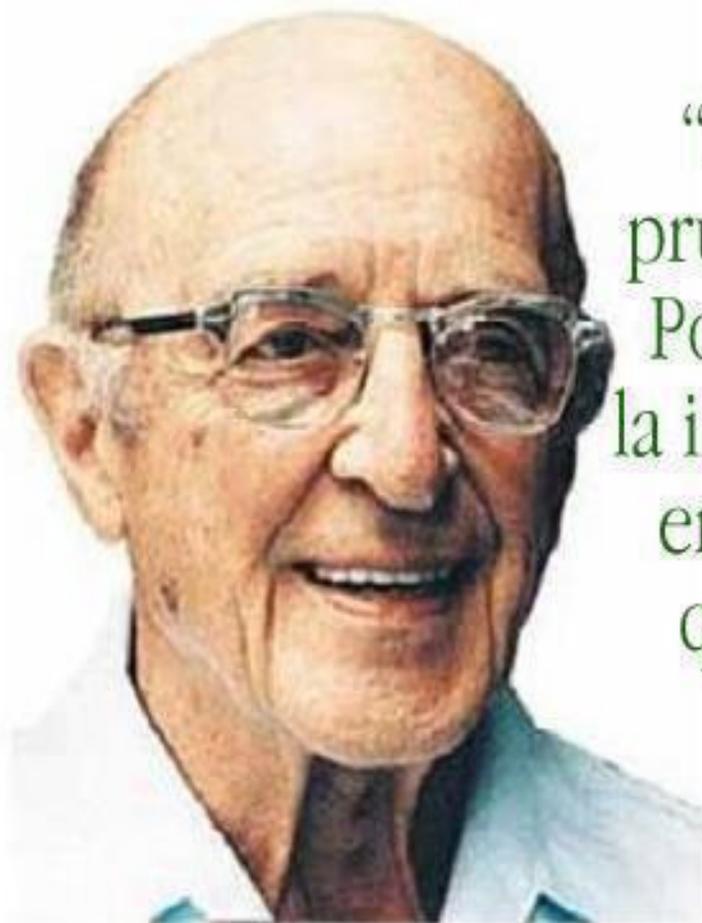
Las dificultades y los problemas

- ▶ 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.

¿Es estable la estabilidad?: las trampas

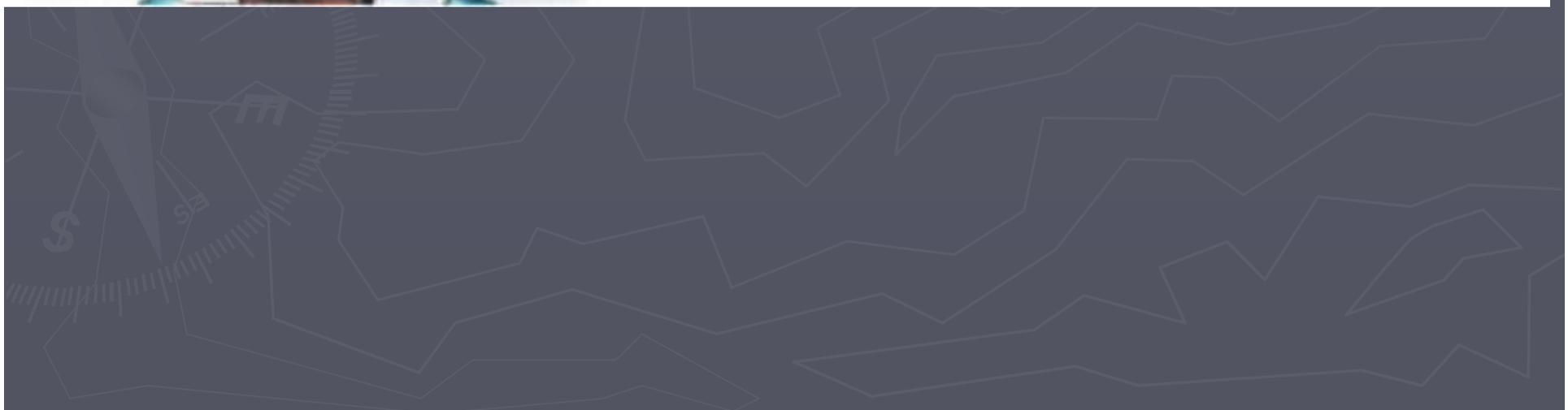
Algunos apuntes para la intervención:

- ▶ “El hombre sabio está atento a la impermanencia de todas las cosas” (Confucio).
- ▶ “La mayoría de los humanos llevan vidas de tranquila desesperación” (H. Thoreau).
- ▶ El síndrome de la rana cocida.



“Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático; viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, por que ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluída, perpleja y excitante”.

Carl Rogers



Solución de problemas y teoría del apego

- ▶ La teoría de solución de problemas se basa en los principios de la teoría del aprendizaje social: la gente reacciona a, y maneja sus vidas, basándose en su valoración de las situaciones sociales y en las habilidades que posee para manejar esas situaciones. Según esto, a medida que uno crece, estas habilidades se van aprendiendo de las personas importantes para cada uno y se van puliendo y desarrollando a través del uso continuado y la interacción con el entorno social.

DIAGRAMA DE FLUJO PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

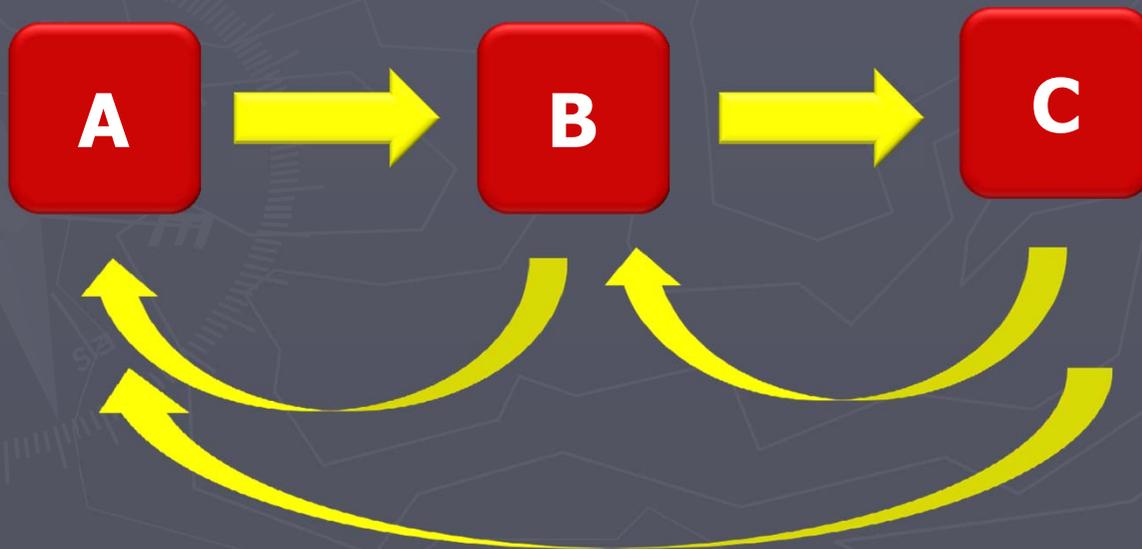


La realimentación de la conducta: los bucles

► Modelo lineal:



► Modelo cibernético:



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

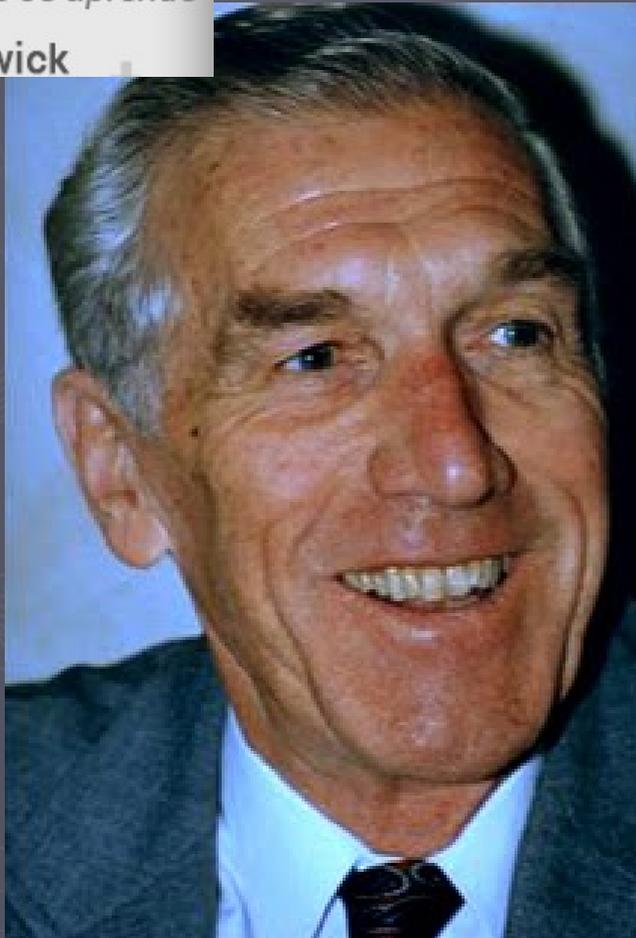
▶ ¿Solución o "gestión" de los problemas?

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
&
Pipaldis

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.

FASES	OBJETIVOS	EJEMPLOS
Orientación del problema	Desarrollar una actitud facilitadora en el sujeto a la hora de enfrentarse con el problema	<ul style="list-style-type: none"> -“Soy capaz de resolverlo” -“Tengo que reconocerlo y no evitarlo” -“No me voy a precipitar a dar una respuesta”
Formulación y definición del problema	Definir el problema operativamente y plantear metas realistas	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el problema? -Discuto mucho con mi pareja -Quisiera pasarlo bien con ella y disfrutar
Generación de alternativas	Proponer una amplia variedad de soluciones para aumentar la probabilidad de resolver el problema	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué puedo hacer para solucionarlo? -Pasar más tiempo juntos -No alzar la voz - Planear salidas fin de semana
Toma de decisiones	Valorar las consecuencias de cada alternativa y seleccionar la (s) que puedan resolver mejor la situación	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué consecuencias +/-? ¿Cuáles voy a elegir?
Ejecución y verificación de resultados	Poner en práctica las decisiones tomadas y comprobar los resultados	Llevo a cabo estas alternativas y observo si soluciono realmente el problema, o reviso el proceso



TOMÁS ALGO PARA SER FELIZ?
- SÍ, DECISIONES



¿Por qué no se toman decisiones?

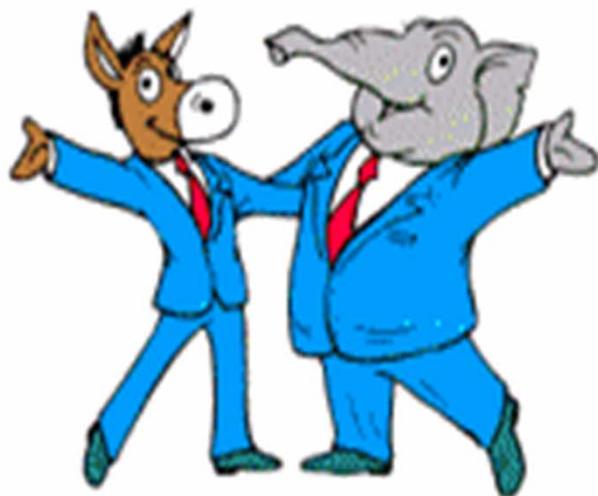
- ▶ Expectativa mágica de que hay alguna solución que se les escapa (“pautas”)
- ▶ E. m. de que algo ocurrirá que lo cambiará todo
- ▶ E. m. de que hay soluciones sin coste
- ▶ E. m. de que alguien lo hará por nosotros
- ▶ Creencia mágica de que no deciden
- ▶ Culpa
- ▶ En resumen.... por miedo

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

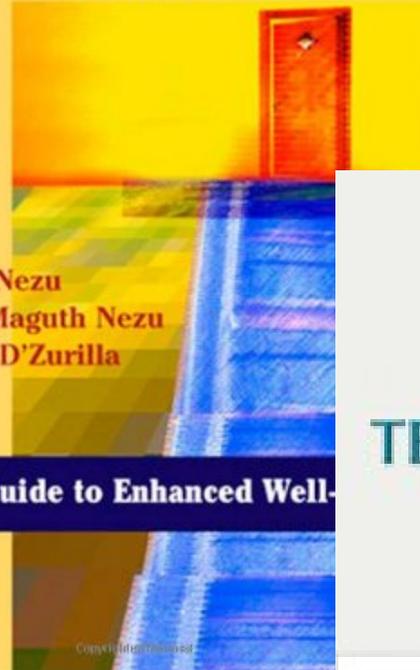


Copyrighted Material

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



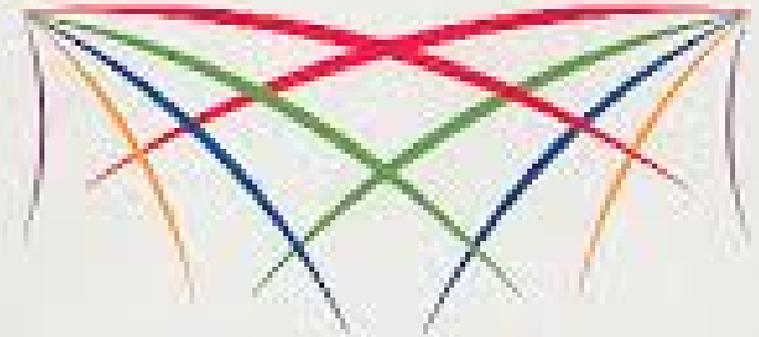
DESCRITO DR. BROUWER

J. García-Campayo



Psicoterapia de resolución de problemas en atención primaria

Javier García-Campayo
Isidoro Hidalgo Campos
Fernando Orozco González



 Ars Medica


SECCP
SOCIETY OF PSYCHOLOGISTS IN PRIMARY CARE

Objetivos, en resumen

- ▶ Identificar (y asociar) problemas como causa de malestar psicológico-relacional (espiral)
- ▶ Enseñar a reconocer los recursos del paciente
- ▶ 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