

# TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



# TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

---

En la vida diaria y profesional

Javier García Campayo

Prólogo: Ausiàs Cebolla



Siglantana

Dirección de la colección «Mindfulness y Meditación»:  
Javier García Campayo

© Javier García Campayo, 2021

© Editorial Siglantana S. L., 2021  
[www.siglantana.com](http://www.siglantana.com)

Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina  
Maquetación y preimpresión: Álex Sánchez Méndez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Ilusbooks): 978-84-19014-03-0

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-06-7

Depósito legal: B-16763-2021

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

# ÍNDICE

|   |     |
|---|-----|
| Prólogo .....   | 7   |
| 1. El sufrimiento y las formas de afrontarlo .....                  | 11  |
| 2. Introducción a la resolución de problemas .....                  | 21  |
| 3. Conceptos básicos en resolución de problemas .....               | 25  |
| 4. Qué es y eficacia de la resolución de problemas .....            | 29  |
| 5. La Técnica de Resolución de Problemas .....                      | 37  |
| 6. Los aspectos emocionales en la resolución de problemas.....      | 55  |
| 7. La asertividad y los estilos de comunicación interpersonal ..... | 61  |
| 8. Habilidades de negociación.....                                  | 85  |
| 9. Regulación de emociones.....                                     | 93  |
| 10. ¿Qué ocurre cuando los problemas no tienen solución?.....       | 105 |
| Caso I. Esther o la capacidad de integrar la TRP .....              | 117 |
| Caso II. María o el problema del cuidador forzado.....              | 127 |
| Anexo .....   | 135 |
| Notas.....  | 143 |
| Bibliografía.....   | 145 |



## PRÓLOGO

Este libro trata un concepto universal, ubicuo, y esencial en nuestra naturaleza humana. Desde nuestro nacimiento, constantemente nos enfrentamos a situaciones en las que no tenemos claro cómo actuar, en las que nos sentimos sobrepasados, o simplemente todos los intentos de solución han fracasado. A pesar de que nos acompaña desde el nacimiento, pocas cosas son tan cotidianas y a la vez más retadoras y sorprendentes como los problemas. Aprender a caminar, a solucionar un acertijo, encontrar la salida a un conflicto con alguien, dificultades con un compañero de trabajo o escoger una actividad que nos haga sentir bien en un día triste... Todo son situaciones más o menos complejas que nos retan en nuestro día a día.

Vivimos en sociedades mucho más complejas que las vivieron nuestros padres y abuelos, y por tanto, constantemente tenemos que enfrentarnos a situaciones que requieren que utilicemos recursos que, o bien no tenemos, o simplemente no sabemos que tenemos.

Un mundo interconectado, con mil posibilidades de acción, un mundo lleno de opciones, también es un mundo lleno de potenciales problemas. El enfrentarnos a la novedad, a la incertidumbre, y a la complejidad nos puede bloquear y hacernos sentir superados por las circunstancias.

Para solucionar un problema, debemos desplegar nuevas herramientas, ser creativos y saber abrirnos a nuevas estrategias. Por suerte, disponemos de técnicas para gestionar un poco mejor esa cotidianeidad, entrenamientos, habilidades y lógicas de pensamiento que nos pueden ayudar a aliviar

el día a día, y a agilizar la solución de conflictos. No lograremos no tener problemas, son consustanciales y esenciales a la naturaleza humana, pero si podremos aligerar o gestionar mejor el estrés asociado. Este aprendizaje, a su vez, tiene impacto sobre la percepción de estrés, la ansiedad y la insatisfacción laboral o vital.

El libro que tienen entre manos es un fruto más de la gran vocación del autor por la divulgación de la ciencia, vocación de la que he tenido el privilegio de ser testigo durante muchos años e incluso acompañar alguna vez. Si algo ha caracterizado el trabajo académico y literario de Javier es el de intentar trasladar los avances y descubrimientos de la ciencia académica al mundo real, ya sea en una consulta de un médico de atención primaria, en una unidad de salud mental, o en la cotidianidad de cualquiera de nosotros. Muchas veces los avances científicos se quedan atrapados en un lenguaje enmarañado y resulta inaccesible para un público amplio. La labor de traducción de lo complejo a lo cotidiano es seguramente uno de los mayores retos que tenemos en la academia si queremos hacer valer el trabajo que hacemos a diario, y Javier es un excelente ejemplo que eso se puede hacer con mucha calidad.

El otro gran interés de Javier tiene que ver con investigar y analizar estrategias diseñadas para aliviar el sufrimiento. Desde su trabajo como médico, como experimentado meditador, como docente o como investigador, en todas sus facetas persiste ese gran interés. Están delante de un libro escrito por una persona que ha dedicado su vida a descubrir y divulgar las herramientas que la ciencia ha mostrado como útiles para gestionar el día a día, la insatisfacción, la dificultad, o, en este caso concreto, la solución de problemas.

La estrategia escogida por Javier en este libro es la Terapia de Resolución de Problemas de D'Zurilla. Se trata de una intervención basada en la evidencia que ha obtenido repetidamente resultados exitosos cuando ha sido puesta bajo la lupa del método científico. No se trata, por tanto, de charlatanería ni de dar soluciones fáciles a problemas complejos, sino de mostrar y diseminar uno de los métodos que



más eficacia ha obtenido dentro del movimiento de los tratamientos psicológicos basados en la evidencia para encontrar soluciones a problemas cotidianos.

Estoy seguro de que su lectura y aplicación será una oportunidad maravillosa para aprender nuevas formas de solucionar problemas.

AUSIÀS CEBOLLA I MARTÍ

*Profesor de Psicología de la Universitat de València*