ARTHUR M. NEZU
CHRISTINE MAGUTH NEZU
THOMAS J. D'ZURILLA

# TERAPIA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## Manual de tratamiento

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**
**DESCLÉE DE BROUWER**

# Índice

Prólogo a la edición española. . . . . 11
Prefacio . . . . . 15

**SECCIÓN I**

**Consideraciones conceptuales y empíricas**

1. Introducción: breve historia y constructos de la solución de problemas sociales. . . . . 21
2. El enfoque de solución de problemas aplicado a la comprensión de la psicopatología: Modelo estrés-diátesis . . 39
3. Terapia de solución de problemas: Apoyo empírico y flexibilidad de las aplicaciones . . . . . 67

**SECCIÓN II**

**Evaluación, planificación del tratamiento y consideraciones clínicas generales**

4. Evaluación y tratamiento. Cuestiones de planificación . . . . . 87
5. Consideraciones clínicas generales . . . . . 109

## SECCIÓN III

## La terapia de solución de problemas: Directrices concretas del tratamiento

6. Visión general del proceso de la terapia de solución de problemas, sesiones introductorias y el caso de «Megan» . . 125
7. Kit de herramientas número 1. Multitarea de solución de problemas: La superación de la sobrecarga cognitiva . . . . . 155
8. Kit de herramientas número 2. El método DEPA: La superación del desajuste emocional y la solución inadaptada de problemas en situaciones estresantes. . . . . 167
9. Kit de herramientas número 3. La solución planificada de problemas: Pensamientos sanos e imágenes positivas. La superación del pensamiento negativo y de la baja motivación . . . . . 205
10. Kit de herramientas número 4. Solución planificada de problemas: Alentando la solución eficaz de problemas . . . . . 237
11. Práctica guiada, previsiones futuras y conclusión . . . . . 307

Referencias . . . . . 325

Apéndices

I. Instrucciones para la puntuación del test de solución de problemas. . . . . 349
II. Folletos para el paciente: Figuras, formularios y hojas de trabajo . . . . . 351
III. Folletos para el paciente: Folletos educativos breves. . . . . 375

Índice de materias . . . . . 421

# Prólogo a la edición española

Comenzaba la década del 80, y yo era una psicóloga recibida recientemente en una ciudad, Buenos Aires, dominada por el Psicoanálisis. Trabajaba en hospitales públicos y los pacientes que asistían a la consulta tenían una tasa de concurrencia de un solo dígito por tratamiento. ¡Cuánto hubiese deseado en ese entonces tener en mis manos un libro como éste! Un libro que brindara alguna ayuda práctica, alguna herramienta que pudiese resultarles de utilidad cuando ya no pudieran acercase al consultorio.

En este contexto me acerqué a los nacientes desarrollos de la Terapia Cognitiva, y entre los recursos que planteaba, para mi alivio, descubrí la "Técnica de resolución de problemas".

A principios de los años 70, D'Zurilla y Goldfried realizaron una revisión global de teoría e investigación relacionada con la solución de problemas en la vida real, para luego desarrollar un modelo para la solución de problemas. El impacto de dicho trabajo sobre la terapia conductual fue enorme y brindó a los terapeutas un recurso útil, posible de ser integrado en una amplia gama de problemáticas.

La edición en español de *Terapia de solución de problemas, manual de tratamiento* de Arthur Nezu, Christine Maguth y Thomas J. D'Zurilla constituye un hito en la posibilidad de los hispanoparlantes de acceder a un texto extremadamente útil. La profundización teórica del modelo plasmado en los desarrollos de Arthur Nezu en la década de los 80 y la ampliación de las aplicaciones clínicas que investigó, permitió a un grupo de investigadores y clínicos continuar con el desarrollo del modelo. Con la expansión creciente de las terapias cognitivas entre 1980 y 1990 se integraron los intereses de la terapia de conducta enfocada en el presente y en la resolución de problemas, con la importancia del papel de las creencias y los procesos mediacionales. Esto significó la profundización del estudio sobre la orientación hacia el problema (con el interés sobre el proceso metacognitivo al que se le adjudica una función motivacional) en el que se activa un conjunto de esquemas variados (creencias sobre autoeficacia y expectativas de resultados).

Los aportes de las neurociencias en los últimos años han planteado nuevos interrogantes y desafíos al tratar de evaluar la eficacia del modelo, en relación a la solución de problemas relacionados con el stress. Desde entonces, el modelo se ha ampliado, para abordar no solamente una gran cantidad de problemas psicológicos sino también de poblaciones diversas de pacientes.

Uno de los grandes desafíos de la Psicología en la actualidad es la atención creciente a situaciones de sufrimiento cuya epigénesis no se centra en la psicopatología. Como actualmente la psicoterapia se considera una herramienta que permite mejorar la calidad de vida de las personas, en general a través de la activación de los recursos positivos, encuentra en este modelo un instrumento extraordinario. Así, resulta un dispositivo que se ha estudiado tanto para ayudar a personas que padecen depresión, ansiedad, esquizofrenia, como para trabajar con cuidadores, con pacientes que padecen enfermedades crónicas y necesitan mejorar la adhesión a tratamientos, entre otros. También se utiliza en poblaciones de riesgo en forma preventiva, para ayudar a las personas a mejorar sus recursos de afrontamiento, tal es el caso de poblaciones de veteranos de guerra.

También debemos considerar que una multiplicidad de circunstancias ha "sacado" del consultorio a los terapeutas y los ha convocado a otros espacios de trabajo: aulas, hospitales, campos laborales. Para acceder a estas poblaciones más amplias, las nuevas tecnologías nos prestan su apoyo y estas técnicas son plausibles de ser utilizadas en ciertas circunstancias.

Este libro además, nos brinda información acerca de cuándo es posible aplicar este modelo, qué características necesitan tener los terapeutas para favorecer su desarrollo y en qué circunstancias este abordaje puede resultar beneficioso. De modo extremadamente novedoso se aportan al terapeuta clínico áreas de evaluación que permitirán organizar su trabajo: la evaluación de las capacidades y las actitudes para la solución de problemas; la evaluación de habilidades para encontrar soluciones de problemas presentes; y la evaluación de los problemas que la persona está atravesando. Una vez detectado esto se le brindan lineamientos que permiten estimar cuál es la terapia pertinente para el caso y armar la conceptualización que guiará la planificación del tratamiento. Como el modelo tiene sus bases en la tradición del Empirismo, esta línea de trabajo enfatiza la conceptualización en forma colaborativa en la que se alivia el stress de un modo efectivo, y a mi criterio, se construye resiliencia. Se brindan además recursos que permiten al terapeuta novel encontrar con mucha claridad respuestas a las preguntas vinculadas al desarrollo del trabajo y las herramientas concretas para llevarlo a cabo atravesando los principales obstáculos con los que podría toparse. Mas allá de los recursos que pudieran resultar útiles en la clínica, al poner el foco en la resolución de problemas como un modo eficaz de amortiguar las consecuencias del stress, permiten desarrollar una tarea de prevención significativa con poblaciones vulnerables.

Considero que este libro es un aporte genuino a la literatura existente en nuestra lengua, y que nos acerca a una obra que brinda recursos que pueden ser utilizados tanto en el consultorio como fuera de él, con poblaciones más amplias y una explicitación meticulosa de implementación y alcances en cada caso. Enriquece la tarea de los terapeutas más experimentados acercándoles un recur-

so creativo y sencillo, y a la vez extremadamente complejo, que puede ser integrado a distintas líneas de trabajo. Favorece el aprendizaje de quienes recién se inician brindándoles un instrumento concreto que permitirá su encuentro con el paciente blandiendo un recurso de probada eficacia.

Es mi deseo que los lectores no solamente disfruten de la presente obra, sino que descubran en su relectura nuevos aspectos del texto con el mismo placer y entusiasmo con que lo hice yo.

*Ruth Wilner*
*Centro de Terapia Cognitiva, Buenos Aires, Argentina*

# Prefacio

La terapia de solución de problemas (TSP) es una intervención psicológica, habitualmente concebida bajo el epígrafe cognitivo-conductual, que aspira a mejorar la capacidad de enfrentarse eficazmente tanto a estresores mayores (acontecimientos traumáticos) como a estresores menores (problemas cotidianos crónicos) para reducir los problemas de salud mental y de salud física.

Este libro presenta una actualización de la literatura teórica y empírica sobre la TSP y la solución de problemas sociales, sirve como manual para el tratamiento detallado y esbozar las estrategias generales de intervención de la «TSP contemporánea» (la versión que presentamos en este libro) requeridas para favorecer la puesta en práctica eficaz de este enfoque. Esta versión representa una importante revisión conceptual y clínica de las versiones anteriores de este enfoque, que se basa parcialmente en la experiencia clínica y en la investigación llevada a cabo por los autores, la literatura existente sobre los resultados del tratamiento y los avances proporcionados por la investigación en los ámbitos de la psicología (como, por ejemplo, la teoría de decisión y la psicopatología) y la neurociencia (es decir, de la neurobiología, el estrés y las emociones).

Tratándose básicamente de un manual de tratamiento no nos limitaremos a esbozar las líneas directrices clínicas, sino que también incluiremos muchos ejemplos de casos e ilustraciones, así como hojas de trabajo, formularios para el paciente y diversos folletos que proporcionan apoyo pedagógico.

Este libro está dirigido a una amplia variedad de profesionales (desde psicólogos hasta psiquiatras, trabajadores sociales, médicos de atención primaria, consejeros, enfermeras y maestros) interesados en los enfoques psicoterapéuticos y el aprendizaje de habilidades de orientación directiva. Como la TSP se ha utilizado para el tratamiento de una amplia diversidad de poblaciones y problemas clínicos, los profesionales descubrirán que este manual resulta aplicable a un amplio abanico de clientes procedentes de entornos muy distintos, desde pacientes externos hasta pacientes internos y quienes acuden a los centros de atención primaria. Nosotros también creemos que podrán beneficiarse de él investigadores clínicos interesados en la conducta anormal, la psicopatología, la psicología positiva, el estrés, las habilidades de enfrentamiento, la prevención, el ajuste personal, la creatividad, la toma de decisiones y la solución de problemas sociales. Hay que añadir que este manual de tratamiento, aunque muy orientado hacia el ámbito clínico, puede ser utilizado perfectamente como texto por alumnos de niveles muy diferentes, desde estudiantes universitarios de niveles intermedios hasta estudiantes de cursos especializados.

**También queremos señalar que el Apéndice I y los apéndices y folletos del paciente incluidos en los Apéndices II y III están disponibles para descarga en la web del editor inglés para que los lectores interesados puedan contar con la correspondiente información y recursos pedagógicos (ver, en este sentido, www.springerpub.com/nezu).**

Queremos dar las gracias, por último, a nuestros colegas clínicos y de investigación (que, sabiéndolo o sin saberlo, han contribuido a lo largo de los años a mejorar este enfoque), a nuestros alumnos (que nos han ayudado en muchos de los proyectos de investigación mencionados en este libro) y a la multitud de pacientes y clientes

con los que hemos tenido el honor de trabajar empleando este enfoque. También queremos dar las gracias a Sheri W. Sussman, de Springer Publishing Company, sin cuya ayuda este libro jamás hubiese visto la luz.

# I Consideraciones conceptuales y empíricas

# 1 Introducción: breve historia y constructos de la solución de problemas sociales

La terapia de solución de problemas (TSP) es una intervención psicológica, ubicada habitualmente bajo el epígrafe cognitivo-conductual, que aspira a mejorar la capacidad de enfrentarse a estresores mayores (acontecimientos traumáticos) y menores (problemas cotidianos crónicos) y a reducir los problemas de salud mental y de salud física.

Los dos grandes objetivos del tratamiento TSP son los siguientes:

1. La adopción de una visión del mundo o de una orientación adaptativa hacia los problemas de la vida (es decir, de una visión optimista y positiva de la propia eficacia que admita que los problemas son ocurrencias vitales normales).
2. La implantación eficaz de conductas concretas de solución de problemas (es decir, la regulación y la gestión emocional y la solución planificada de problemas).

Por encima de todo, la TSP ha demostrado su eficacia para el tratamiento de individuos aquejados de una amplia variedad de problemas de salud física y mental, como depresión, ansiedad, trastornos emocionales, ideación suicida, cáncer, enfermedades cardiacas, diabetes, infarto, lesiones cerebrales traumáticas, dolor de espalda,