

## 3 Maneras de aprender a resolver problemas y ser resilientes

<http://justificaturespuesta.com/3-maneras-aprender-resolver-problemas-resilientes/>

Enseñarte a **resolver problemas** con inteligencia es el objetivo que me he propuesto en el artículo de hoy. Un artículo que no nace de mí, sino de la lectura de un libro que me ha cautivado de principio a fin. El libro se llama [La resiliencia. Construir en la adversidad](#) y su autor es Al Siebert. En un principio tenía previsto realizar una reseña de todo el libro, pero es tanto el material y las enseñanzas que transmite que no me he visto capaz de sintetizarlo en una sola entrada. Es por ello que me centraré en uno de los apartados que más me han llamado la atención y que está íntimamente ligado a lo que se entiende por **resiliencia** y por la capacidad de resolver problemas o conflictos con la ayuda de la inteligencia y la habilidad. Espero que disfrutes y aprendas en este artículo a resolver problemas, tus problemas y los problemas de los que te rodean y que forman parte de tu vida. Este es mi deseo y por ello espero disfrutar de tu compañía. ¿Empezamos?

### *Acerca del libro **La resiliencia. Construir en la adversidad**, de Al Siebert. ¿Cómo se aprende a resolver problemas?*

Si no estás familiarizado con el término **resiliencia**, te diré que la palabra resiliencia podría definirse en palabras de Al Siebert como la *capacidad de enfrentarse de forma saludable al cambio continuo y recuperarse rápidamente de una contratiempo o adversidad saliendo fortalecido*.

En el libro [La resiliencia. Construir en la adversidad](#), Al Siebert habla de una manera muy cercana al lector, lo que permite entender perfectamente el contenido del libro sin tener conocimientos previos sobre el tema. Su carácter divulgativo y los ejemplos de personas que han sabido superar la adversidad es lo que más de ha gustado del libro.

Al Siebert te enseña a obtener beneficios de las muchas capacidades innatas que como persona tienes y que por una u otra razón no desarrollas para afrontar los problemas de tal manera que se transformen en soluciones. Además, es el primer libro que ha sido capaz de describir lo que Al Siebert denomina los **cinco niveles de resistencia** y que toda persona puede llegar a alcanzar. De hecho, este libro ofrece unas pautas para cada uno de estos niveles de resistencia que son:

- 1. Aprender a optimizar tu salud y tu bienestar.*
- 2. Desarrollar una buena capacidad para resolver problemas*
- 3. Desarrollar lo que Al Siebert denomina guardianes interiores.*
- 4. Desarrollar habilidades de resistencia de alto nivel.*
- 5. Descubrir tu talento para la serendipia (el descubrimiento de un hallazgo afortunado e inesperado que se produce cuando se está buscando otra cosa distinta).*

**Adquirir estos 5 niveles de resistencia es lo que te transformará en una persona altamente resiliente y capaz de afrontar cualquier adversidad por dura y terrible que sea.**

Como he dicho al inicio de la introducción de este artículo, me es imposible abarcar en un solo artículo todo el contenido de *La resiliencia. Construir en la adversidad*, de ahí que haya optado por desarrollar el segundo nivel de resistencia que te permitirá a través de la inteligencia desarrollar una buena capacidad para resolver problemas.

**Cómo aprender y enseñar a resolver problemas siendo resilientes.**  
**Algunas consideraciones.**

Una de las mejores maneras de ser resistentes o resilientes frente a las adversidades que te ocurren y que ocurren a los que tienes a tu lado es mediante la capacidad de resolver problemas. Se ha demostrado que las personas que son capaces de resolver problemas de forma efectiva son mucho más resistentes frente a las adversidades. Por ello, las personas que manifiestan respuestas muy emocionales frente a una crisis no se adaptan tan bien como aquellas que afrontan una crisis con la mirada puesta no en el problema, sino en la solución.

De ahí que una persona resiliente frente a una crisis será capaz de controlar sus reacciones emocionales durante esa crisis. Es más, será capaz de comprometerse no con sus emociones, sino con sus problemas para luego procesar y solucionar dichos problemas de la forma más eficaz e inteligente.

**Para aprender a resolver un problema se debe partir de las siguientes premisas:**

- *Identifica el problema.*
- *Examina el problema.*
- *Detalla el problema.*
- *Clarifica las posibles soluciones.*
- *Actúa sobre el problema.*

**Los peores enemigos para resolver problemas.**

Al Siebert en su libro [La resiliencia. Construir en la adversidad](#) da a conocer lo que para él son enemigos u obstáculos que no permiten resolver problemas de forma satisfactoria. Algunos de estos enemigos o **emociones negativas** son:

- *Ansiedad*
- *Rabia*
- *Miedo*
- *Vulnerabilidad*

- *Desamparo*

### **Los mejores aliados para resolver problemas.**

Al Sierbert defiende en su libro una serie de emociones positivas que te pueden ayudar y mucho a la hora de enfrentarte a una crisis. Estas **emociones positivas** son:

- *Pasarlo bien*
- *Divertirte*
- *Reír*
- *Pasar momentos entrañables con los amigos*
- *Jugar*

Todas estas emociones positivas lo que producen en las personas es un refuerzo en el sistema inmunitario y aumentan considerablemente la fuente de recursos que necesitarás cuando te enfrentes a una crisis.

Otro aspecto que me parece importante destacar es la distinción que hace Al Siebert entre lo que se entiende por *emociones positivas* y lo que se entiende por *sensaciones placenteras* como tomarse un helado o beberse una cerveza bien fría. Es importante que no confundas al respecto emociones positivas con sensaciones placenteras porque las sensaciones placenteras no parten directamente de una experiencia cotidiana, mientras que las emociones positivas sí.

## **Los 3 tipos de inteligencia que puedes utilizar para resolver problemas.**

Ha llegado el momento de explicarte cuáles son para Al Siebert los 3 tipos de inteligencia que te ayudarán a resolver problemas.

# 1. Resolver problemas mediante una solución analítica.

La primera forma que propone Al Sierbert para resolver problemas es mediante lo que él denomina la **inteligencia analítica** o, lo que es lo mismo, el arte de hacerse las mejores preguntas para obtener las respuestas que te facilitarán resolver problemas. Estas preguntas deben ser del tipo:

- *¿Cuál es el problema?*
- *¿Cuál es su gravedad?*
- *¿Cuál es su urgencia?*
- *¿De cuánto tiempo y de cuánta información dispongo?*
- *¿A cuántas personas implica?*

Junto con estas preguntas también es necesario hacerse las siguientes:

- *¿Qué deseo?*
- *¿Cuál es mi objetivo?*
- *¿Qué resultado consideraré como satisfactorio?*
- *¿Qué aprenderé?*
- *¿Cómo podré evitar que vuelva a ocurrir?*

La solución analítica es una solución válida para resolver problemas, pero es muy importante tener en cuenta que dicha solución racional o analítica debe usarse en problemas o situaciones que permitan el análisis y la formulación de dichas preguntas.

Una excelente manera de trabajar la inteligencia analítica reside en empezar a desarrollarla con aspectos muy sencillos de la vida cotidiana. Un ejemplo perfecto serían las tareas domésticas. Seguro que en tu caso te enfrentas a pequeños

problemas domésticos (averías, orden, limpieza, colocación de alimentos en una despensa). Pues bien, intenta dar una solución analítica a dichos problemas dedicando a estos problemas unos minutos usando las preguntas que he formulado más arriba. Verás como los resultados son sorprendentes.

## 2. Resolver problemas mediante una solución creativa.

La solución o **inteligencia creativa** consiste en resolver problemas a partir de ideas o soluciones poco habituales. Puede ser que ahora pienses que este tipo de inteligencia no va contigo, que se trata de una inteligencia reservada a las grandes mentes y a los grandes inventores. Pues debo decirte que te equivocas. Cualquier persona y tú entre ellas es perfectamente capaz de resolver problemas de manera creativa.

Uno de los aspectos que más llaman la atención de la solución creativa es la paradoja que se centra en el hecho de que se puede llegar a una solución creativa cuando se deja de pensar en resolver un problema concreto.

En este sentido también cabe incidir en que las soluciones creativas para resolver problemas no pueden hallarse utilizando soluciones lógicas. La inteligencia creativa para resolver problemas no se centra en el análisis, sino más bien en sensaciones o intuiciones que posibilitan la creación de nuevas e imaginativas soluciones. Es lo que en la actualidad se resume con esta cita:

***Think outside the box*** (piensa de forma poco convencional)

Una forma excelente de resolver problemas de manera creativa es mediante lo que se denominan las **preguntas sin censura**. Son preguntas que no guardan ninguna relación aparente con el problema planteado y es la imaginación la que fluye libremente sin prejuicios, clichés o convenciones.

**Un ejercicio para desarrollar la imaginación creativa.**

Al Siebert propone un interesante ejercicio para trabajar la imaginación creativa a partir de la **asociación de palabras**. Es un ejercicio que puedes hacer tú mismo o incluso usarlo en el aula con tus alumnos. El ejercicio en cuestión tiene como finalidad buscar una palabra que tenga algo en común con otras tres palabras. Por ejemplo, ¿qué palabra tienen en común *hecho*, *segunda* y *obra*? La respuesta sería **mano** (hecho a mano, segunda mano, mano de obra).

Aquí tienes algunos ejemplos de asociaciones para que pongas desde ya en marcha tu inteligencia creativa:

1. *dormir – chimenea – saco*

2. *pistola – olla – piscina*

3. *pulso – doble – tapete*

4. *turno – nocturno – urbano*

5. *sueño – debajo – agua*

Aquí tienes las soluciones:

## ¡Contenido Exclusivo!

Para desbloquear el contenido exclusivo tan sólo debes realizar una de estas acciones sociales. ¡Gracias!

[Me Gusta](#)

+1

[Tweet](#)

## 7 Consejos para aprender a resolver problemas de forma creativa.

- Procura entender todos los detalles del problema. Aprende a observar atentamente.
- Olvídate del pensamiento consciente y trata de resolver el problema con un enfoque más lúdico.
- Usa preguntas diferentes a las solución analítica como, por ejemplo:
  - *¿Qué sucedería si lo mirase desde otra perspectiva?*
  - *¿Cuántas maneras hay de manejar esta situación o problema?*
  - *¿Qué tiene de divertido el problema?*
- Empieza a hacer preguntas con la siguiente fórmula: *¿Qué sucedería si...?*
- Aléjate del problema mediante pausas, dando un paseo o escuchando música y vuelve otra vez a él.
- No olvides que si quieres solucionar problemas mediante soluciones creativas no debes emitir juicios de valor porque dichos juicios no hacen más que poner barreras y obstáculos a posibles soluciones menos convencionales.
- Nunca te autocensures, es decir no te digas a ti mismo. *¡Qué idea más tonta se me acaba de ocurrir! ¡Vaya estupidez me ha venido a la cabeza!*

El pensamiento cerrado es el peor enemigo de la solución creativa porque tal y como dijo Ken Keynes Jr.:

***No es posible aprender lo que uno cree que ya sabe***

### **Un ejemplo de solución creativa. El camión empotrado.**

*Cuenta la historia que un camión quedó encajado debajo de un puente. Al llegar los ingenieros al lugar del accidente valoraron de qué manera podían solucionar el problema del camión encajado. Barajaron posibles soluciones como cortar la parte superior del camión con un soplete, aunque esto implicaba mucho trabajo y retirar previamente toda la carga. Mientras tanto, un niño que observaba a los ingenieros le preguntó a uno de ellos: *¿Por qué no deshincháis los neumáticos del camión?**

### 3. Resolver problemas mediante la solución práctica.

La última manera que propone Al Siebert de resolver problemas es mediante la **inteligencia práctica**.

Un aspecto que me ha parecido muy interesante de este apartado es que un CI (coeficiente intelectual) elevado no tiene por qué favorecer la resolución de un problema de manera práctica. ¿Qué significa esto? Pues que la inteligencia tal y como la entendemos como éxito escolar o académico no guarda una relación directa con el hecho de resolver problemas de manera práctica.

Para llevar a cabo la inteligencia práctica que permita resolver problemas es necesario alejarse emocionalmente del problema. ¿Por qué? Pues porque para ser prácticos a la hora de resolver problemas hay que aceptar la realidad que está aconteciendo en el momento en que ocurre el problema. Si discutes y te rebelas contra la realidad que rodea a tu problema, serás incapaz de ver una solución práctica del mismo. Porque tus esfuerzos no se centrarán en encontrar una solución funcional, sino que todas tus fuerzas estarán enfocadas a las emociones negativas de las que he hablado anteriormente (*rabia, miedo, ansiedad...*). Por tanto, quédate con esta frase:

***Cuando piensas que lo que te está sucediendo no te debería suceder, nunca tendrás tiempo para pensar en resolver lo que te está sucediendo.***

**Un ejemplo de cómo resolver problemas de manera práctica. La rueda robada.**

*Un hombre sufrió el robo de una rueda de su coche y sus respectivas tuercas mientras estaba comiendo en un bar de carretera. Al salir y no ver la rueda sintió mucha angustia porque no tenía seguro de asistencia ni tampoco había ningún taller mecánico cerca. En ese momento un granjero le preguntó qué le pasaba y el hombre al que le habían robado la rueda le contó lo sucedido. El granjero le preguntó al hombre si tenía una rueda de recambio. El hombre dijo que sí, pero de nada servía porque le habían robado las tuercas. En ese momento el granjero le respondió: "Esto no es ningún problema." El granjero sacó la rueda de recambio y sacó una tuerca de*

*cada una de las otras tres tuercas. Utilizó esas tres tuercas para colocar la rueda de repuesto. Esto permitió al hombre poder llegar a su destino, aunque tuviera que ir más despacio con su coche debido a que cada rueda sólo tenía tres tuercas.*

## Resolver problemas para ser más resilientes. A modo de conclusión.

Ahora ya sabes de qué tres formas puedes aprender y enseñar a resolver problemas. En este sentido me gustaría insistir en que las tres maneras de resolver problemas no son específicas para cada persona, sino que se pueden combinar perfectamente en función del problema que tengas.

### **¿Por qué resolver problemas?**

Todas las personas tienen problemas. Dichos problemas son causa de emociones negativas que hacen disminuir su nivel de resistencia y su capacidad de ser resiliente a medida que no son capaces de encontrar soluciones o evitando y postergando dichos problemas.

Resolver problemas es necesario para fortalecer tu identidad y convertirte en una persona resiliente. Resolver problemas hace posible que estés más contento, refuerces tu autoconcepto, ayudes a otras personas y refuerces tu confianza. Ahora entiendes la famosa frase que dice:

### ***Los problemas se pueden convertir en oportunidades***

Pero, oportunidades, ¿de qué?

Pues oportunidades de ser más resistentes a las adversidades, de ser más resilientes, de ser más felices, a sonreír más, a ser más fuertes, a ganar en confianza, a mejorar la autoestima.

Pero, cuidado. Resolver problemas sólo es un paso más para convertirte en una persona resiliente. Resolver problemas es un excelente punto de partida, pero no olvides que para ser resistente necesitarás desarrollar más niveles de resistencia como los que propone Al Siebert en su libro [La resiliencia. Construir en la adversidad](#).

Espero que si te ha gustado el artículo lo compartas con otras personas a las que les creas que puede serles de utilidad y, cómo no, también te recomiendo la lectura del libro en el que aprenderás a desarrollar de manera consciente niveles de resistencia superiores como:

- La pérdida de un ser querido
- La enfermedad
- La pérdida de tu puesto de trabajo
- La ruptura de una relación sentimental
- ...

Porque...

***Leer nos hace mejores***