



Creando una buena actitud ante los problemas

udp FACULTAD DE
SALUD Y ODONTOLÓGIA

Introducción

Al resolver un problema, usas diversas habilidades cognitivas como analizar, idear soluciones, evaluar el avance, entre otras. Pero el enfrentamiento de un problema no depende solo de tus capacidades cognitivas; también influye la actitud que muestras ante él.

Una actitud se puede definir como una forma relativamente estable de reaccionar frente a algo, ya sea de manera favorable o desfavorable. Puede ser un estilo generalizado que se aplica a diferentes problemas, pero también la forma en que se enfrenta un problema más concreto (Bados y García, 2014).

Se considera que las actitudes son aprendidas, lo que significa que pueden ser modificadas (Ortego, López & Álvarez, 2011). Las actitudes se construyen y retroalimentan desde nuestros conocimientos, sentimientos, experiencias y creencias. Aunque no las podemos observar directamente, las podemos inferir a partir de la manera en que una persona actúa frente a algo, en este caso, un problema (Ortego, López & Álvarez, 2011).

Componentes de la actitud hacia los problemas

Según Bados y García (2014), la actitud depende de cinco elementos:

1. **Percepción del problema:** En ocasiones, para reducir la ansiedad las personas ignoran, minimizan o niegan la existencia de un problema y evitan su resolución, lo que puede agravarlos. Reconocer a tiempo y claramente un problema es clave; es por eso que los métodos de resolución resaltan el paso inicial de identificarlo y comprender cómo nos afecta y cuáles son sus consecuencias.
 2. **Atribución del problema:** En general, las personas suponen o “atribuyen” la causa de un problema a factores personales o ambientales (externos), y tienen creencias sobre si es posible modificar tales factores. Una atribución realista y acertada es importante para decidir sobre la solución de un problema; por ejemplo, si se considera que es causado por un factor externo que no puede ser cambiado, es probable que se no intente solucionarlo. Pero si se considera que puede ser cambiado, la persona podría decidir actuar al respecto.
 3. **Valoración del problema:** Ante un problema, las personas pueden evaluarlo de manera más positiva o negativa; por ejemplo, verlo como un desafío y una oportunidad de aprendizaje, o bien, como una amenaza o una catástrofe. Esta valoración afecta la forma en que se enfrenta el problema: una valoración equilibrada, que identifica tanto las posibles amenazas como los desafíos implicados, puede construir una actitud más acertada ante él.
 4. **Control personal:** Cada persona tiene ciertas creencias sobre si puede controlar y solucionar un problema, así como sobre su capacidad para enfrentarlo por sí misma. Una mayor creencia en el propio control personal
-

hará más probable que la persona decida resolverlo; y al contrario, una creencia menor de control, puede llevar a que la persona eluda o traspase su solución.

5. **Compromiso de tiempo y esfuerzo:** La resolución de un problema requieren que las personas estimen de forma adecuada cuánto esfuerzo y tiempo dedicarán a ella, y que estén dispuestas a hacerlo. Cuando las personas logran lo anterior, es más probable que puedan afrontar positivamente el problema.

Es importante recordar que la decisión sobre cómo resolver un problema no siempre implica que una persona lo intente por sí sola. En ocasiones, es mejor y más correcto pedir ayuda a otros; por ejemplo, para tener una mirada diferente sobre su valoración; o si se considera que existe poco control personal del problema, o hay dificultades para dedicar tiempo a resolverlo.

Te invitamos a ver este corto animado sobre la actitud de dos personas ante las dificultades que se les presentan:

[“Jinxy Jenkins & Lucky Lou”](#)

Referencias bibliográficas

Badós, A. y García Grau, E. (2014). Resolución de problemas [Publicación electrónica]. Depósito digital de la Universidad de Barcelona, Colección Objetos y Materiales Docentes (OMADO). <https://hdl.handle.net/2445/54764>

Ortego, M.; López, S., & Álvarez M. (2011) Tema 4: Las actitudes. En Ortego, M.; López, S., & Álvarez M. (2011). Ciencias Psicosociales I. Open Course Ware. Universidad de Cantabria [sede web], Departamento de Enfermería. Disponible en: https://ocw.unican.es/pluginfile.php/424/course/section/214/tema_04.pdf
