



Universidad Nacional
Federico Villarreal

**Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN**

Facultad de Psicología

TRATAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE CELOS EN UN ADULTO

Trabajo Académico para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en
Terapia Cognitivo Conductual

AUTORA:

Meca Gil, Verónica Isabel

ASESOR:

Marchena Cárdenas, Carlos Efraín

JURADO:

PINTO HERRERA, FLORITA
LÓPEZ ODAR, DENNIS ROLANDO
ARÉVALO ARAUJO, CARMEN MERCEDES

**Lima- Perú
2020**

DEDICATORIA

A Dios, por darme la posibilidad de seguir ayudando y por su absoluta bendición.

A mis padres, Carlos y Estela, quienes me enseñaron con amor, valores, dedicación y sobre todo a saber esforzarme para lograr mis objetivos.

A mis hermanas y hermanos, por su comprensión, apoyo y constante estímulo para seguir adelante en este proyecto de desarrollo personal.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional Federico Villarreal por permitirme seguir esta segunda especialidad.

Al Colegio de Psicólogos del Perú, Consejo Directivo Regional V – Piura por el convenio realizado con esta casa de estudio para lograr mi desarrollo profesional.

A la Congregación Salesiana por la oportunidad y el apoyo brindado para realizar este trabajo.

A mi asesor Carlos Efraín Marchena Cárdenas por su paciencia y apoyo en la elaboración de este estudio de caso.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE.....	iv
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1. Descripción del Problema.....	11
1.2. Antecedentes.....	27
<i>Nacionales</i>	27
<i>Internacionales</i>	29
Base teórica científica.....	30
1.3. Objetivos.....	40
Objetivo General.....	40
Objetivos Específicos.....	40
1.4. Justificación.....	41
1.5. Impactos esperados del trabajo académico.....	43
II. METODOLOGÍA.....	44
2.1. Tipo de Investigación.....	44
2.2. Informe de los instrumentos aplicados.....	45
2.3. Intervención Psicológica.....	57
III. RESULTADOS.....	68
IV. CONCLUSIONES.....	74

V. RECOMENDACIONES	75
VI. REFERENCIAS	76
VII. ANEXOS	80

RESUMEN

El caso clínico, tuvo como objetivo, lograr extinguir los pensamientos distorsionados y las conductas controladoras generadas por sus pensamientos excesivos acerca de una posible infidelidad de la esposa. Se intervino con la terapia cognitiva conductual para modificar cogniciones y pensamientos irracionales. Se realizaron evaluaciones psicológicas, entrevistas y sesiones de tratamiento cognitivo conductual para modificar pensamientos automáticos, emociones, acciones motoras y fisiológicas. Para obtener la línea base se aplicó un registro de opiniones y pensamientos automáticos. El análisis cognitivo permitió el trabajo de reestructuración cognitiva, psicoeducación, técnicas de bloqueo de pensamiento, técnicas de prevención de respuestas. La resultante de la intervención fue la disminución de las creencias irracionales, y las subsecuentes emociones negativas respecto a la pareja de la persona atendida.

Palabras claves: pensamientos distorsionados, adultez, celos, terapia cognitivo conductual.

ABSTRACT

The clinical case, aimed, to extinguish distorted thoughts and controlling behaviors generated by her excessive thoughts about a possible infidelity of the wife. He intervened with cognitive behavioral therapy to modify irrational cognitions and thoughts. Psychological evaluations, interviews and behavioral cognitive treatment sessions were conducted to modify automatic thoughts, emotions, motor and physiological actions. To get the baseline a record of opinions and automatic thoughts was applied. Cognitive analysis allowed the work of cognitive restructuring, psychoeducation, thought-blocking techniques, response prevention techniques. The result of the intervention was the decrease in irrational beliefs, and subsequent negative emotions regarding the partner of the caregiver.

Key words: distorted thoughts, adulthood, jealousy, cognitive and behavioral therapy.

I. INTRODUCCIÓN

Las relaciones de pareja, sin duda, desde tiempos ancestrales han consistido en la expresión de los afectos de una a otra persona, de la necesidad de estar juntos, de apoyarse, de procrear, tener hijos y muchas otras conductas gregarias; sin embargo, también han sido el escenario de conflictos, desavenencias y tratos violentos de diferente magnitud.

Noticieros Televisa (Televisa News, 3 setiembre 2019, 2:30am) informa que, en la ciudad de México, Jesús Pablo "N" asesinó a Axel Nuñez, la causa, los celos. Jesús puso fin a los sueños de un estudiante de Ingeniería Mecánica y jugador de fútbol americano, a quien asesinó de seis disparos y apuñalado en cinco ocasiones sólo por ir a la casa de su novia para ayudarla con sus estudios.

Excelsior (Redacción, 23/09/2019) En Jalisco fue encontrado el cuerpo de un hombre después de haber sido visto platicando con la pareja del detenido, lo que provocó que al agresor le dieran celos. Fue así que, Francisco "N" le reclamó a la víctima y lo golpeó con un fierro en la cabeza, provocando su muerte, posteriormente llevó su cuerpo a una brecha donde lo dejó abandonado.

La Central European Summer Time (diario El País del 6 octubre 2019, 18:26) informa el caso de un joven austríaco de 25 años quien en la ciudad de Kitzbühel, asesinó a su ex novia (19 años), a los padres y al hermano (25) de ella, así como a su nuevo novio (24), por "celos".

Infobae (14 noviembre 2019) trae la noticia sobre Mauricio Campos González, de 42 años, quien mató a su esposa a quien había conocido por medio de Facebook. La Policía Nacional Civil informa que una mujer y su hija se encontraban trabajando en un sembradío de frijoles cuando el esposo llegó a insultarla por una presunta infidelidad, y comenzó a agredirla mientras que su hija corrió a abrazarla; sin embargo, al sujeto no le importó y siguió asestando varias heridas con machete causándole la muerte, mientras que la niña también sufrió diversos cortes, que la dejaron al borde de la muerte.

La presencia de celos sobre la pareja se produce con mucha frecuencia en nuestro medio, habiendo sucedido hechos de violencia extrema, generalmente de hombres a mujeres, con feminicidios puestos al descubierto, así como agresiones de todo tipo.

En el artículo del 28 de febrero del 2019 del Diario El Peruano, Jorge A. Salcedo Director de la EAP de Psicología de la Universidad Continental expresa que, de acuerdo con la ONU, la primera causa por la que un hombre comete feminicidio son los celos; la segunda, por la decisión de la mujer de terminar la relación. En esa misma línea, el sociólogo Miguel Ramos, en la investigación Masculinidad y violencia conyugal, experiencias de vida de hombres de sectores populares de Lima y Cusco, explica que una de las excusas a la que más recurren los agresores para justificar la violencia contra las mujeres es los celos que sienten por un supuesto acto de infidelidad. En lo que va del 2019, el Perú sumó ya 17 nuevas víctimas. Del análisis de estos casos, y tomando en cuenta la prevalencia de años anteriores, podemos llegar a dos conclusiones iniciales: las víctimas tienen entre 18 y 35 años, y los victimarios, entre 18 y 44; asimismo, que los feminicidios se cometen más en las zonas urbanas que en las rurales.

En el Informe del 2016 Medición de la Violencia contra la mujer, niñas, niños y adolescentes realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática se presenta la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales (ENARES) realizada en el 2015, encuentran que el 28.8% de personas están de acuerdo con que el hombre cele a su pareja, ya que así le demuestra que la ama, como consecuencia de esta lamentable creencia. Según la Defensoría del Pueblo, en el año 2015 alrededor de la mitad de feminicidios en Perú ocurre por los celos de pareja. En el mismo documento, otro dato importante encontrado es la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar-ENDES, a nivel nacional, el 70,8% de las mujeres indicaron que alguna vez sufrieron algún tipo de violencia por parte del esposo o compañero.

Entre los años 2015 y 2018, el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática registró un alza del 43% en lo concerniente a feminicidios, pasando de 84 a 149 casos. Según el doctor Ventura-León, los celos constituyen el móvil predominante de los crímenes pasionales, impulsado por la sospecha real o imaginaria de amenaza o pérdida de afecto de una relación amorosa.

El presente trabajo describe el caso de un adulto que en reiteradas oportunidades ha tenido discusiones con su esposa debido a sus celos excesivos generados por una posible infidelidad.

El Capítulo I versa sobre la introducción conceptual que sustenta el trabajo. Se

realiza una revisión conceptual de las variables planteadas en el estudio como son el abordaje cognitivo conductual, celos, pensamientos distorsionados.

En el Capítulo II describe la metodología, instrumentos y el informe integrado.

El capítulo III describe hallazgos y limitaciones. Luego, en el Capítulo IV se llegan a las conclusiones.

En el Capítulo V se encuentran las recomendaciones. Finalmente se localizan la referencia y los anexos respectivos.

1.1. Descripción del Problema

JC es un varón de 40 años que acude para intervención terapéutica. Está casado con LM desde hace 10 años. Tienen un hijo de 9 años estudiante de cuarto grado de primaria. Desde mayo del presente año, viene presentando ideas acerca de una posible infidelidad de su esposa.

Esta situación se manifiesta a través de conductas como: llamadas constantes por teléfono, celarla por conversar con algún amigo, etc., las cuales han generado dificultades en la relación de pareja.

- Datos de Filiación

- Nombre y Apellidos : JCSF
- Edad : 40
- Sexo : Masculino
- Estado civil : Casado
- Lugar y fecha de nac. : Castilla, 12 de octubre
- Grado de instrucción: : Superior
- Dirección : Calle Callao, Castilla
- Teléfono : 950xxxxxx
- Fecha de entrevista y : de julio a noviembre del 2019

Tratamiento

- Lugar de entrevista : Consultorio psicológico de CEP “SDB”
- Psicóloga : Ps. Verónica Isabel Meca Gil

- Observación de la conducta

JC de 40 años de edad, es de contextura mediana y de estatura adecuada a su edad mide aproximadamente 1,60cm., en sus rasgos faciales presenta tez trigueña cara redonda, ojos grandes, labios delgados, nariz gruesa y orejas medianas. Cabello negro ensortijado y arreglado. Se presenta adecuadamente vestido con pantalón jean, camisa celeste y zapatos negros.

Durante la entrevista, se muestra comunicativo; en ocasiones se atropellaba al hablar, pero poco a poco la comunicación fue más fluida.

En las primeras sesiones, JC, tenía dificultades para mantener su atención en la actividad que estaba realizando, por lo que, después de explicar las pregunta sobre sus inquietudes, las realizaba lo mejor posible.

Se aprecia que se orienta en las tres esferas psicológicas, tiempo, persona, espacio. Su lenguaje es comprensible y fluido; utiliza un tono de voz baja, el curso es coherente.

- Motivo de consulta

El paciente refiere *“estoy muy preocupado porque mi esposa me ha dicho que si no me corrijo me va a dejar porque no aguanta más mis celos absurdos... siempre ando celándola, sé que no tengo motivo, pero no puedo controlar mis celos”*

- Problema actual

Presentación actual del problema

J.C. de 40 años siente ansiedad cada vez que llama por teléfono a su esposa y no responde, piensa *“seguramente estará conversando con su compañero Luis y él aprovechará para coquetear con ella”*. Cuando la llama 3 veces y no responde, empieza a sudar, le tiemblan las manos, siente que su cara se enrojece. Continúa llamando insistentemente y cuando le responde, generalmente sin reclamarle, se tranquiliza e inventa alguna situación por temor a que se enoje sino le dice que existe motivo que justifique su insistencia.

Cuando asisten a una discoteca y la esposa de J.C. conversa con algún amigo piensa *“por qué me ignora y prefiera conversar con él”* si en algún momento no se percató que fue al baño se enoja, piensa *“seguramente está con él, pero ¿Por qué?, ¿Qué hará?”*. Después de esto se siente fastidiado y le pide retirarse de la disco. La esposa acepta para evitar problemas, llegan a casa y no conversan sobre la situación.

Cuando son invitados a una fiesta acompañados de unos amigos y Juan salía de trabajar, se sentía cansado y no quiso bailar, por ello Ricardo, un amigo ambos, se fue a bailar con su esposa. Ellos habían bailado varias canciones cuando comenzó a sudar, se sentía ansioso y pensaba *“debo decirles algo, ya han bailado bastante”*. Juan Carlos se incomodó aún más cuando los demás le decían que si no le molestaba que bailaran tanto y de inmediato se paró y le pidió a su esposa que lo acompañara a tomar un trago. Esta vez al regresar a casa, su esposa le reclama porque su actuar la hizo sentirse avergonzada.

En varias ocasiones le ha pedido que cuando salga a la calle o al trabajo no se arregle demasiado; que vista de la forma que le dice; que sea cortante y seca con los compañeros de trabajo, *“Pienso que si ella me hiciese caso en todo lo que le digo seríamos muy felices”*. En algunas ocasiones la esposa ha cedido en las demandas de JC, pero en las últimas semanas se niega y reclama.

Los domingos, se siente tranquilo porque están en casa, pero cuando suena el

teléfono piensa *“quien estará llamándola el domingo, no puede ser del trabajo, ¿su familia?, alguien que quiera pretenderla”* menciona *“trato de agudizar mi oído para escuchar lo que dice, pero no puedo entender lo que habla”*. Cuando termina de hablar, y si le responde que es una amiga, la interroga para conocer el motivo de la llamada. Ante tantas preguntas, la esposa le responde si no confía en ella. Terminando con sus preguntas, pero no con su cólera.

- Desarrollo cronológico del problema

El paciente recuerda que a la edad de 8 años empezó a sentir celos por las atenciones que sus padres expresaban a sus sobrinos (primos) *“Recuerdo que siempre fui una persona celosa, más o menos cuando tenía unos 8 años, me molestaba que mis padres mimaban a mis primos. Habíamos perdido a nuestro abuelo y ellos vivían con él y por eso mis padres les daban atención.”*

Menciona que recuerda que, a los 10 años, le gustaba una niña de su barrio, pero ella no le prestaba atención; en una ocasión le quiso dar un regalo y ella se asustó *“me acerqué para darle su obsequio, pero se corrió, creo que fue porque yo no hablaba con ella y de pronto quise darle algo”*. Le molestaba que recibiera regalos de otro amigo de quien, a su parecer, estaba enamorada.

A la edad de 12 o 13 años recuerda que se percató que su madre salía poco de casa, o sólo salía con él *“mi padre nos pedía a mi hermano y a mí que vayamos a la tienda a comprar, lo acompañábamos al mercado. Mi madre casi no salía,*

pero siempre la veía feliz.”

Tuvo varias enamoradas, pero lo dejaban porque se ponía celoso, ya sea porque no le gustaba cómo se vestían o porque se pintaban mucho *“Casi siempre mis relaciones de enamorado terminaban mal porque no le gustaban que se pintaran mucho o se ponían ropa muy apretada. Como me di cuenta de esto, empecé a dejar de celarlas y fue mejorando mis relaciones. Creo que por eso Lourdes se quedó conmigo porque antes de casarnos muy raras veces la celaba, en cambio ahora creo que ya me pasé porque me ha dicho que se va a divorciar si no cambio mi actitud”*

- Historia Personal

- ❖ Desarrollo inicial

Menciona no haber escuchado algún problema cuando su madre lo tenía en el vientre ni durante el parto; sólo reporta el dato sobre lo mucho que sufrió por el tamaño y el peso al nacer, señala *“Creo que pesé cerca de 4 kilos.”*

- ❖ Conductas inadecuadas más resaltantes de la infancia

Cuando nació su hermano, después de 9 años, se sintió desplazado porque todas las atenciones eran para él. Menciona que no obedecía a su padre, peor era con su mamá. Menciona que si su madre o padre le daban una indicación él no la hacía o lo hacía cuando quería, ello enojaba a sus padres que más del tiempo lo enviaban a su cuarto.

Cuando llegaban a visitar a su hermano, no saludaba y pasaba por la sala a

cada rato esperando que su madre o padre le llamara la atención.

❖ Actitudes de la familia

Cuando los padres se dieron cuenta que Jorge estaba celoso de su hermano recién nacido, indica que empezaron a llamarlo cuando lo bañaron “*Creo que algún amigo les recomendó*”, o lo llevaban cuando salían a comprar cosas para el bebe. En ocasiones le compraron algo que él solicitaba. Menciona que no hizo berrinche porque ya estaba bastante grande (tenía 9 años)

También recuerda que se cruzaba cuando había visitas, y no saludaba, lo llamaban para que lo hiciera, pero él “se hacía el sordo”. Cree que los padres no le decían algo por temor a que pueda responder groseramente pues, sólo en una ocasión lo hizo: “*no quiero saludar a esa vieja*”. Esta situación hizo que su padre lo golpeará en la ducha. Nunca más lo hizo, pero tampoco sus padres volvieron a pedirle que saludara, “*simplemente me ignoraban.*” No sabe si por temor a quedar mal.

❖ Educación

Estudios	Concluyó		Presentó Problemas de			Rendimiento		
	Si	No	Adaptación	Aprendizaje	Conducta	Bajo	Prom	Alto
Inicial	x		NO	NO	NO			
Primaria	x		NO	NO	NO		x	
Secundaria	x		NO	NO	NO		x	
Superior	x		NO	NO	NO			x

En su etapa estudiantil, no presentó dificultades relevantes, ni académicas ni conductuales, por el contrario, en la etapa universitaria destacó y tuvo la oportunidad de ser ayudante de práctica.

- Historia Familiar

Tabla 1

Datos de los familiares del evaluado

Parentesco	Nombre	Edad	Grado instrucción	Dedicación
Esposa	Lourdes	32	Superior	Contadora
Hijo	Álvaro	9	Primaria	Estudiante

❖ Relaciones familiares:

La relación entre Juan y su esposa se caracteriza porque discuten con una frecuencia de 3 veces por semana, después la esposa cede ante sus demandas; sin embargo, las cosas han cambiado y ella le reclama por su actitud y falta de confianza. Cuando su hijo tuvo 5 años, discutieron muy fuerte por “culpa” de los celos de Juan.

Con su hijo Álvaro, la relación es buena, se considera un padre exigente en el estudio, él lo apoya en todo lo referente a las tareas escolares. También lo lleva a sus clases de tenis.

❖ Antecedentes familiares

Refiere que no hay, o por lo menos no conoce, antecedentes similares o psiquiátricos en la familia; sin embargo, tras el relato de su infancia, se puede apreciar que los padres no supieron manejar el tema de los celos del paciente ante el nacimiento de su hermano después de 9 años.

- Listado de conductas problemáticas

Situación 1:

Juan Carlos de 39 años siente ansiedad cada vez que llama por teléfono a su esposa y no responde, piensa “seguramente estará conversando con su compañero Luis y él aprovechará para coquetear con ella”. Cuando la llama 3 veces y no responde, empieza a sudar, le tiemblan las manos, siente que su cara se enrojece. Continúa llamando insistentemente y cuando le responde, generalmente sin reclamarle, se tranquiliza e inventa alguna situación por temor a que su esposa se enoje sino existe motivo que justifique su insistencia.

Tabla 2

Lista de la conducta problema 1

CONDUCTA PROBLEMA
Llamar insistentemente a la esposa

Tabla 3

Análisis funcional de la conducta problema 1

Ed	C	Er
Esposa no le responde el teléfono sino después de varias llamadas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llama insistentemente a la esposa ➤ Pensamiento: “seguramente estará con su compañero Luis y él aprovechará para coquetear con ella” 	La esposa no le dice nada cuando le responde.

Tabla 4

Diagnóstico funcional de la conducta problema 1

Exceso	Debilitamiento	Déficit
Llamar insistentemente a la esposa.		
	Pensamiento: “seguramente estará con su compañero Luis y él aprovechará para coquetear con ella”	

Situación 2

Cuando asisten a una discoteca y la esposa de JC conversa con algún amigo piensa “por qué me ignora y prefiera conversar con él” si en algún momento no se percató que fue al baño se enoja, piensa “seguramente está con él, pero ¿Por qué?, ¿Qué hará?”. Después de esto se siente fastidiado y le pide retirarse de la disco. La esposa acepta para evitar problemas, llegan a casa y no conversan sobre la situación.

Tabla 5

Lista de la conducta problema 2

CONDUCTA PROBLEMA
Salir de discoteca, cuando esposa habla amigos

Tabla 6

Análisis funcional de la conducta problema 2

Ed	C	Er
Esposa conversa con amigo en la discoteca	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salir de discoteca. ➤ El piensa: “por qué me ignora y prefiere conversar con él” 	Esposa acepta salir de discoteca.

Tabla 7

Diagnóstico funcional de la conducta problema 2

Exceso	Debilitamiento	Déficit
Salir de discoteca cuando esposa conversa con amigos. Pensamiento: “por qué me ignora y prefiere conversar con él”		

Situación 3

Cuando son invitados a una fiesta acompañados de unos amigos y JC salía de trabajar, se sentía cansado, no quería bailar y el amigo de ambos, Ricardo, baila con ella. Observa que ellos, habían bailado varias canciones cuando comenzó a sudar, se sentía ansioso y pensaba “debo decirles algo, ya han bailado bastante”. JC se incomodó aún más cuando los demás le decían que si no le molestaba que bailaran tanto y de inmediato se paró y le pidió a su esposa que lo

acompañara a tomar un trago. Esta vez al regresar a casa, su esposa le reclama porque su actuar la hizo sentirse avergonzada.

Tabla 8

Lista de la conducta problema 3

CONDUCTA PROBLEMA
Salirse de la fiesta Porque esposa baila con amigo.

Tabla 9

Análisis funcional de la conducta problema 3

Ed	C	Er
Esposa baila con amigo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salir de la fiesta. ➤ Pensamiento: "debo decirles algo, ya han bailado bastante". ➤ Pensamiento: "Si le dijo que me acompañe a tomar un trago, dejará de bailar" 	Esposa accede a tomar un trago y a salir de la fiesta.

Tabla 10

Diagnóstico funcional de la conducta problema 3

Exceso	Debilitamiento	Déficit
Salir de la fiesta		
Pensamiento: "debo decirles algo, ya han bailado bastante".		
Pensamiento: "Si le dijo que me acompañe a tomar un trago, dejará de bailar"		

Situación 4

En varias ocasiones le ha pedido que cuando salga a la calle o al trabajo no se arregle demasiado; que vista de la forma que le dice; que sea cortante y seca con los compañeros de trabajo. En algunas ocasiones la esposa ha cedido en las demandas de JC, pero en las últimas semanas se niega y reclama “Pienso que si ella me hiciese caso en todo lo que le digo seríamos muy felices”.

Tabla 11

Lista de la conducta problema 4

CONDUCTA PROBLEMA
Esposa sale a la calle demasiado arreglada.

Tabla 12

Análisis funcional de la conducta problema 4

Ed	C	Er
Ver a su esposa salir a la calle demasiado arreglada.	<ul style="list-style-type: none">➤ Pedirle que se arregle menos.➤ Solicitarle que sea cortante en el trato con compañeros.➤ Pensamiento: “si ella me hiciese caso en todo lo que le digo seríamos muy felices”	Esposa cede a demandas de JC

Tabla 13

Diagnóstico funcional de la conducta problema 4

Exceso	Debilitamiento	Déficit
Pedirle que se arregle menos.		
Solicitarle que sea cortante en el trato con compañeros.		
Pensamiento: "si ella me hiciese caso en todo lo que le digo seríamos muy felices"		

Situación 5

Los domingos, se siente tranquilo porque están en casa, pero cuando suena el teléfono piensa "quien estará llamándola el domingo, no puede ser del trabajo, ¿su familia?, alguien que quiera pretenderla" menciona que "trato de agudizar mi oído para escuchar los que dice, y me angustia, no poder entender lo que habla". Cuando termina de hablar, y si le responde que es una amiga, la interroga para conocer el motivo de la llamada. Ante tantas preguntas, la esposa le responde si no confía en ella. Terminando con sus preguntas, pero no con su cólera.

Tabla 14

Lista de la conducta problema 5

CONDUCTA PROBLEMA
Interrogar por llamada que la esposa recibe los domingos.

Tabla 15

Análisis funcional de la conducta problema 5

Ed	C	Er
La esposa recibe llamada telefónica los días domingos.	➤ Interroga por la llamada telefónica que recibe la esposa.	La esposa responde a las preguntas que le plantea.

Tabla 16

Diagnóstico funcional de la conducta problema 5

Exceso	Debilitamiento	Déficit
Interrogar cuando la esposa recibe llamada telefónica los días domingos.		
Agudizar el oído para escuchar conversación.		

Diagnóstico Funcional

Tabla 17

Análisis Funcional de las conductas problemas.

Estímulo Discriminativo	Conducta	Estímulo Reforzador
Externo	Motor	Externo
Interno	Cognitivo Conductual	Interno
➤ Esposa no le responde el teléfono sino después de varias llamadas	➤ Llama insistentemente a la esposa ➤ Pensamiento: “seguramente estará con su compañero Luis y él aprovechará para coquetear con ella”	➤ La esposa no le dice nada cuando le responde.
➤ Esposa conversa con amigo en la discoteca	➤ Salir de discoteca. ➤ El piensa: “por qué me ignora y prefiere conversar con él”	➤ Esposa acepta salir de discoteca.
➤ Esposa baila con amigo	➤ Salir de la fiesta.	➤ Esposa accede a tomar un

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pensamiento: “debo decirles algo, ya han bailado bastante”. ➤ Pensamiento: “Si le dijo que me acompañe a tomar un trago, dejará de bailar” ➤ Pedirle que se arregle menos. 	trago y a salir de la fiesta.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ver a su esposa salir a la calle demasiado arreglada. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Solicitarle que sea cortante en el trato con compañeros. ➤ Pensamiento: “si ella me hiciese caso en todo lo que le digo seríamos muy felices” 	➤ Esposa cede a demandas de JC.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ La esposa recibe llamada telefónica los días domingos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Interroga por la llamada telefónica que recibe la esposa. 	➤ La esposa responde a las preguntas que le plantea.

Tabla 18

Diagnóstico Funcional de las conductas problemas.

Exceso
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Llamar insistentemente a la esposa. ➤ Inventar excusas para llamar a la esposa. ➤ Pensamiento: “seguramente estará con su compañero Luis y él aprovechará para coquetear con ella” ➤ Salir de discoteca cuando esposa conversa con amigos. ➤ Pensamiento: “por qué me ignora y prefiera conversar con él” ➤ Salir de la fiesta ➤ Pensamiento: “debo decirles algo, ya han bailado bastante”. ➤ Pensamiento: “Si le dijo que me acompañe a tomar un trago, dejará de bailar” ➤ Pedirle que se arregle menos. ➤ Solicitarle que sea cortante en el trato con compañeros. ➤ Pensamiento: “si ella me hiciese caso en todo lo que le digo seríamos muy felices” ➤ Interrogar cuando la esposa recibe llamada telefónica los días domingos. ➤ Agudizar el oído para escuchar conversación.

1.2. Antecedentes

Se encuentran diversos estudios nacionales e internacionales que hacen referencia a la eficacia del tratamiento cognitivo conductual en personas con celotipia. Se han tomado los antecedentes relacionados a la investigación acerca de los celos que han permitido indagar acerca de los síntomas del problema.

Nacionales

Peña y Ticlla (2019) realizaron una investigación de diseño no experimental de corte transversal y de alcance correlacional, que tuvo como objetivo determinar la relación significativa entre violencia sutil y celos en una relación de pareja en estudiantes de una universidad pública de Lima Este. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la Escala de Violencia Encubierta y el Inventario Multidimensional de Celos. Los resultados evidenciaron que existe una asociación altamente significativa entre violencia sutil y celos ($P < 0.001$). En el cual se encontró que el 75.6% de los participantes manifestaron haber utilizado en alguna ocasión en su vida violencia sutil con sus parejas; de la misma forma el 66.1% de los estudiantes son propensos a demostrar comportamientos inadecuados al percibir o malinterpretar la interacción de su pareja con sus pares. Finalmente se comprobó que existe una asociación altamente significativa entre violencia sutil y celos, demostrando que ambas variables coexisten de forma activa en una relación de pareja.

Bustamante y Huancco (2017) realiza investigación acerca de análisis de

la relación entre los niveles de celos y el uso de Facebook en los estudiantes de psicología, la población de la investigación fueron los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín, de diferente sexo y edades entre 16 – 35 años. La investigación de tipo descriptivo – correlacional busca especificar las características del uso de facebook y al mismo tiempo relacionarlo con los niveles de celos, utilizamos un muestreo intencional con dos criterios de inclusión y la evaluación fue realizada a los estudiantes del primer a quinto año, con dos instrumentos de evaluación, un Cuestionario de Uso de Facebook y el Inventario Multidimensional de Celos. Los resultados de la investigación mostraron que existe una relación significativa entre el uso de Facebook de los estudiantes y la presencia de un nivel medio de celos en sus relaciones de pareja.

Acosta y Vidarte (2015) realizaron una investigación cuantitativa, descriptiva simple, siendo el objetivo identificar la categoría de celos en la relación de pareja en estudiantes del primero al noveno ciclo de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, en agosto de 2015. La población muestral estuvo constituida por 194 estudiantes universitarios, que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. La selección de los estudiantes universitarios se realizó a través de un muestreo estratificado. El instrumento que se utilizó fue el “Inventario de exploración en la relación de pareja (IERP)”, con una confiabilidad de 0.89 y una validez de 0.01. Los resultados revelan que el 23% de estudiantes universitarios alcanzan un nivel alto en la categoría de celos

patológicos, en relación a las áreas, el 27.21% alcanzan un nivel alto en el área de inseguridad, siendo mayor en los estudiantes del tercer ciclo con un porcentaje de 67%, en el área de dependencia afectiva obtuvieron un nivel alto con un 19.85%, siendo mayor en los estudiantes del cuarto ciclo con un porcentaje de 64%, el área de experiencias de vida obtuvo un puntaje alto con un 17.65%, siendo mayor en los estudiantes del sexto ciclo con un porcentaje de 60%.

Internacionales

Martínez-León et al. (2016) realizaron una investigación para reducir los niveles de celos en seis mujeres, estudiantes universitarias, con edades entre los 18 y 35 años de edad, que presentaban celos patológicos. Para el proceso terapéutico utilizado se basó en la guía de intervención cognitivo conductual para el manejo de los celos en la relación de pareja. La intervención tuvo una duración de dos meses y se desarrolló en siete sesiones, bajo un diseño AB y con seguimiento a los 6 meses a dos de las consultantes. Los resultados muestran una disminución en el puntaje de la Escala Interpersonal de Celos. Se encontraron diferencias significativas en los resultados globales de la escala en la aplicación pre y pos test ($p < .05$), así como en la frecuencia de conductas asociadas al problema. Se discuten las bondades y limitaciones de la intervención.

Carlen, Kasanzew y López (2009) en el estudio realizado en la ciudad de Bogotá, Colombia, propone actualizar el tema sobre la problemática de los celos en las relaciones íntimas, obtener una mayor comprensión de los celos en la pareja

y presentar un modelo psicoterapéutico eficaz para su abordaje clínico. Encontraron que numerosas investigaciones como las de Cobb & Marks; Parker & Barret; Gangdev; Bishay, entre otras, han demostrado la eficacia de las técnicas cognitivas-conductuales como son la reestructuración cognitiva, la exposición o la prevención de respuestas. Asimismo, exponen la terapia cognitiva-conductual de pareja, con intervenciones específicas para cada uno de los miembros. Se considera una opción psicoterapéutica que puede complementarse con otras, como la terapia sistémica, humanística, interpersonal o de orientación psicodinámica. Por otro lado, se resalta que el modelo cognitivo conductual brinda un tratamiento a corto plazo, activo, directivo y estructurado, lo que ofrece adaptabilidad frente a las demandas clínicas y de los sistemas de salud actuales.

Base teórica científica

Variable independiente: Intervención cognitivo conductual, basada en técnicas que permiten comprender que la interpretación o pensamiento de las situaciones corresponden a creencias que no corresponden a la realidad por lo que se trabaja a través de las técnicas cognitivas como psicoeducación, reestructuración cognitiva y diálogo socrático, además de las técnicas conductuales como las técnicas de exposición y prevención de respuestas a fin de tener marcos alternativos menos perturbadores.

Variable dependiente: comportamiento de celos excesivos a modificar en JC como consecuencia de la creencia de que su esposa no le responde el teléfono

porque está con alguien, salir de discotecas o reunión de amigos porque cree que baila o conversa mucho con algún amigo, decirle que está “muy arreglada” cuando sale a la calle, interrogar a la esposa por llamadas que recibe los días domingos y recientemente por viajes de trabajo, hacer videollamadas y pensar “con quién estará” cuando por motivos de trabajo se encuentra fuera de Piura.

Celos excesivos

Si hablamos de celos, tenemos que recordar también algunas obras culturales que tienen como argumento este tema. Así, también se denomina a los celos como el llamado Síndrome de Otelo que lleva ese nombre por la obra de Shakespeare donde el personaje principal, Otelo, va armando un sin número de sospechas sobre la supuesta infidelidad de su pareja, Desdémona, llegando a asesinarla debido a esos celos enfermizos.

Los celos ¿qué son? según la Real Academia Española, celo es la sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra. Diversos actores mencionan que los celos son emociones presentes en toda relación humana y que pueden ser de naturaleza amical, laboral, familiar o románticos.

En La Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5™ (2014) editado por American Psychiatric Association, encontramos: Celos obsesivos: Se caracterizan por la preocupación no delirante acerca de la infidelidad percibida de la pareja. La preocupación puede derivar en comportamientos o actos mentales repetitivos en

respuesta a la preocupación por la infidelidad; causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral, u otras áreas importantes del funcionamiento; y no se explican mejor por otro trastorno mental como el trastorno delirante, celotípico o el trastorno de personalidad paranoide. (P.156)

Los celos excesivos pueden llegar a convertirse en patológicos si se agrega que culturalmente existe un alto nivel de posesión de la persona amada, pudiendo terminar en violencia verbal, psicológica y física. Ello, limita a la persona pudiendo acabar en homicidio o asesinato; lo cual ha sucedido en el exterior y sucede frecuentemente en nuestro medio y ha sido reportado en diversos medios masivos de información como en publicaciones periodísticas descritas en el presente trabajo.

En un artículo de Espinoza, P. psicóloga de pareja y familia de Inppares (diario Correo del 22 de octubre, 2014) asegura que de 50 mujeres que atiende cada semana, 45 sufren de celos, de éstas 30 inventan historias y 15 tienen celos enfermizos o "celotipia". Mientras que, en el caso de los varones, de 50 pacientes que acuden a las consultas 40 sienten celos, pero no lo expresan tan abiertamente como las mujeres. Menciona que la persona celosa está convencida, digan lo que le digan, que su pareja le es infiel. Al ser un problema a nivel del pensamiento buscará en todo momento demostrar que esa infidelidad es cierta. En el mismo artículo, José Ventura-León, menciona que los celos constituyen el móvil más importante de los crímenes pasionales, surgiendo de la sospecha real o imaginaria de amenaza o pérdida de afecto de una relación amorosa "Este sentimiento se produce por una concepción equivocada del amor que involucra la desesperación de poseer al otro y son la

antesala de agresión hacia la pareja”.

En el trabajo de Acosta, A; Vidarte, D. (2015), encontramos que diferentes teorías tratan sobre los celos. La teoría Psicoanalítica, postula que los celos son universales no porque sean innatos sino porque son inevitables pues no escapamos de ellos porque se originan en dolorosas experiencias infantiles que todo compartimos y que se experimentan nuevamente en la edad adulta, así se puede decir que son normales. En el mismo estudio, siguen señalando que los terapeutas sistémicos consideran que los celos son causados por pautas de interacción destructivas que se refuerzan a sí mismas y no por acontecimientos del pasado del individuo; indican que el carácter legitimador de los celos respecto al amor, hace sentir que los celos son un ingrediente inevitable del amor, “tienes celos porque me amas”. Continúan con el libro de Parr, J.; “Nuevas maneras de amar: como la autenticidad transforma las relaciones”, este autor existencialista expone su creencia sobre los celos e indica que surgen en una relación amorosa debido a tres factores: comparación, competencia y el temor a ser remplazado. Si la persona se vuelve más autónoma y creativa la probabilidad de que los celos se produzcan es menor. Si uno se ama a sí mismo, la comparación con los otros disminuye y cuando la competencia no existe, se es menos vulnerable a sentir celos. Al volverse irremplazable en una relación los celos desaparecen.

Miró, E. (2018) en su Blog manifiesta que: los celos incluyen un conjunto de emociones dolorosas que aparecen ante la amenaza (real o imaginada) de perder a la persona amada o la posición afectiva de uno ante dicha persona. El sentimiento de celos es una emoción compleja compuesta de varias emociones simples negativas, tales

como miedo, ira, sentimientos de humillación, ansiedad o tristeza. Los celos se manifiestan no sólo a nivel emocional, sino que se acompañan de pensamientos negativos (“seguro que está tonteando con alguna”, “ya no le resulto atractiva”, etc.) y pueden llevar a conductas vigilantes e intrusivas (p. ej., revisar su móvil, Facebook, etc.) e incluso hostiles (párr. 5)

En el Perú, el documento: “Los feminicidios y la violencia contra la mujer en el Perú, 2015 - 2018” realizado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática ([INEI], 2018) indica que los celos es la primera causa de feminicidio (50%); mientras que reportes policiales revelan que es la primera causa de este delito (46%). Ante estas estadísticas, Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino., M., Aparco, V., & Rodas, N. (2018), realizaron un estudio donde evalúa conceptos como: pasar mucho tiempo con otra persona, tener más atenciones a otra persona, mentir, coquetear, recibir llamadas de terceros, entre otros. Asimismo, brinda información acerca de que mujeres y varones ostentan similares niveles de celos.

Pensamientos distorsionados o distorsiones cognitivas en los celos.

Generalmente, antes de tener un compromiso más serio con una pareja, es decir, decidir por el matrimonio, hemos tenido anteriores relaciones las cuales nos han dejado, hemos dejado de querer y las relaciones llegan a su fin. Ocurre que cuando tenemos una nueva pareja, deseamos que las cosas vayan mejor y eso genera cierto grado de angustia, pretendiendo hacer las cosas de forma perfecta, ocasionando así que nuestra realidad se vaya distorsionando.

Estas distorsiones suelen ser inconscientes y no nos damos cuenta que van rigiendo la interpretación de lo que somos, perjudicando nuestra relación. Existen varios factores, como nuestra cultura y educación que pueden causarlas.

El modelo propuesto por Beck afirma que ante una situación, los individuos no responden automáticamente, sino que antes de emitir una respuesta emocional o conductual perciben, clasifican, interpretan, evalúan y asignan significado al estímulo en función de sus supuestos previos por ello, las distorsiones cognitivas contienen información equivocada, y debemos tener cuidado con ellas. La herencia cultural y la educación tienen un peso importante en su génesis dentro de las relaciones amorosas, ya que estos dos elementos han guiado en gran parte la percepción que tenemos de la vida. Algunas de las distorsiones cognitivas son las siguientes:

- Abstracción selectiva: se trata de prestar atención a un solo aspecto o detalle de la situación. Los aspectos positivos se suelen ignorar, dando más importancia a los aspectos negativos.
- Pensamiento dicotómico: los acontecimientos se valoran de forma extrema: bueno/malo, blanco/negro, todo/nada, etc.
- Inferencia arbitraria: consiste en sacar conclusiones de una situación que no están apoyadas por los hechos, incluso cuando la evidencia es contraria a la conclusión.
- Sobre-generalización: consiste en extraer sin base suficiente una conclusión general de un hecho particular.

- **Magnificación y Minimización:** tendencia exagerar lo negativos de una situación, un suceso o una cualidad propia y a minimizar lo positivo.
- **Personalización:** hace referencia a la costumbre de relacionar los hechos del entorno con uno mismo, mostrándose susceptible.
- **Visión catastrófica:** adelantar acontecimientos y, de entre las distintas opciones, pensar que siempre va a ocurrir lo peor.
- **Deberías:** consiste en mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo deben suceder las cosas.
- **Etiquetas globales:** consiste en poner etiquetas globales a nosotros mismos o a los demás sin tener en cuenta otros matices.
- **Culpabilidad:** consiste en atribuirse a uno mismo o a los demás toda responsabilidad de los acontecimientos, ignorando otros factores que contribuyen a los mismos.

Abordaje cognitivo conductual de los celos

El enfoque con más eficacia a tenido en el tratamiento de los celos es la cognitivo-conductual. Este tratamiento combina diversas técnicas en función de las necesidades de cada caso; así tenemos:

Psico-educación, al paciente acerca de la instalación de los celos.

Terapia cognitiva, para permitir tomar conciencia de la distorsión de sus pensamientos (que no se basan en los datos objetivos) y a sustituirlos por otros más

realistas y adaptativos.

Exposición con prevención de respuesta, es una técnica que sirve para ayudar a las personas a superar miedos irracionales y que consiste en enfrentar poco a poco a las situaciones temidas tanto de forma imaginaria como en vivo.

Prevención de respuesta, en el caso de la presencia de rituales de comprobación y control. Después de exponerse las situaciones temidas, se impide a la persona efectuar comprobaciones de lo que teme (p. ej., no llamarla para controlar donde o qué está haciendo.). También se le puede decir que piense en lo que su pareja estará haciendo en este momento para desatar las ideas de celos impidiendo las conductas de comprobación. Esto le permitirá comprobar que las consecuencias temidas no suceden, lo que con el tiempo lleva a que su ansiedad disminuya y se eliminen las conductas de comprobación.

Entrenamiento en diversas habilidades a nivel individual, pues la persona puede necesitar efectuar un trabajo de mejora de su autoestima o requerir de un entrenamiento en habilidades de las que puede ser deficitario (p. ej., asertividad, relajación para el control de la ansiedad, etc.)

Terapia de pareja, algunos de los elementos relevantes son desarrollar buenas habilidades de comunicación y resolución de problemas en pareja, así como cuidar del tiempo que comparten y de su implicación conjunta en actividades agradables.

Reestructuración cognitiva.

La reestructuración cognitiva, según Bados y García (2010) consiste en que: el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros (RC-2)

El terapeuta trabaja conjuntamente con el paciente para determinar si los pensamientos, considerados como hipótesis, son útiles o no. Para realizar la reestructuración cognitiva, los terapeutas formulan preguntas y experimentos conductuales, para que así sean los mismos pacientes quienes evalúen y pongan a prueba sus pensamientos negativos y confirmen o descarten la utilidad de los mismos (Clark, como se citó en Bados y García, 2010).

En el año 2005, Minici, Rivadeneira y Dahab mencionan que el eje central de la técnica de la reestructuración cognitiva es desafiar los pensamientos que se detectan. Para realizar esto, se deben evaluar críticamente y así ayudar a que la persona replantee sus pensamientos en base a sucesos pasados reales, sin embargo, cuando estos no son suficientes, el terapeuta intenta generarlas a través de experimentos conductuales.

➤ Tipos de reestructuración cognitiva.

Modelo de Terapia Cognitiva de Aaron Beck.

García (2017) sostiene que la terapia cognitiva de Beck, se aplica cuando existe una disfunción en el procesamiento de información y surgen los trastornos

emocionales y conductuales. La terapia de Beck tiene un enfoque psicoeducativo y colaborativo, el cual permite el descubrimiento de manera guiada, pues el terapeuta trabaja conjuntamente con el paciente para analizar los pensamientos y descubrir alternativas más racionales.

Modelo de Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis.

García (2017) refiere que el modelo de Albert Ellis de reestructuración cognitiva defiende que la perturbación emocional no está provocada de forma directa por la situación, sino por la interpretación que se hace de ella. Y cuando las situaciones se interpretan a partir de creencias irracionales aparece el malestar (párr.12).

➤ Objetivos de la reestructuración cognitiva.

Mejicanos (2016) refiere que, dentro de los principales objetivos de la reestructuración cognitiva, se encuentran:

- Brindar información al paciente acerca del surgimiento de la situación en la que se encuentra.
- Acompañar al paciente en listar las ideas y pensamientos irracionales por medio de una observación de sí mismo.
- Una vez reconocidas las ideas irracionales se brindan más opciones a manera que el paciente pueda dejar de utilizarlas.
- Comentar sobre la vida propia y aplicar todo lo anterior para tener idea de los resultados probables. (p. 9)

➤ Aplicación de la técnica

González (2006 citado por Mejicanos, 2016) menciona que el ofrecer vías y procedimientos ayuda a que una persona pueda reorganizar la forma en la que

percibe y aprecia su situación; para el cambio de los pensamientos se consta de los siguientes pasos: 1. Descripción objetiva del suceso: Como sucedió, quienes estaban presentes, durante cuánto tiempo. 2. Descripción de las respuestas emocionales: Como se sintió, cómo se ha comportado en el momento del suceso y después del mismo. 3. Ideas irracionales que han aparecido: Trabajar más de prisa, ser perfecto, pensar en que no hay aceptación si existe equivocación. 4. Discusión de las ideas irracionales: Consiste en analizar cada idea para demostrar que son erróneas, se brindan estrategias para pensar más racionalmente. (p 14)

1.3. Objetivos

Objetivo General

Al final del tratamiento, el paciente será capaz de disminuir conductas de celos hacia su pareja, así mismo incrementar su interacción positiva, favorable o de confianza.

Objetivos Específicos

- A. Controlar las llamadas a su esposa.
- B. Permanecer en la disco cuando su esposa conversa con alguien.
- C. Tolerar las fiestas cuando su esposa baila con amigo.
- D. Ceder ante arreglo personal de su esposa
- E. Comprender trato amable de esposa con amigos y compañeros.
- F. Disminuir interrogatorio a esposa por llamadas que recibe los domingos

1.4. Justificación

Poca gente acude hoy en día a una consulta psicológica para tratar su problema con los celos, que en exceso generan dificultades en las relaciones de pareja. Esto es algo que preocupa pues estamos viendo cómo los malos tratos e incluso asesinatos son movidos por este tipo de emoción. A la persona celosa le cuesta reconocer que tiene un problema, pero es más grave pensar que se tiene celos porque se ama a la persona.

A nivel personal, las consecuencias que pueden presentarse son trastornos como ansiedad, depresión, irritabilidad y dificultad para controlar la ira con la pareja y con el entorno. Sensación de pérdida de control sobre la relación, sentimientos de culpabilidad y una pérdida gradual de la autoestima. Sentimientos de confusión sobre la adecuación y la idoneidad de sus conductas, necesidades y deseos personales que les hace desarrollar emociones de culpabilidad. Ello genera dinámicas disfuncionales, como el establecimiento de una comunicación negativa e ineficaz.

Estas prácticas pueden llegar a convertirse en celos patológicos y alcanzar al extremo que la persona prohibirá a su pareja salir sola, hablar con sus amigos, arreglarse, vestirse bien y hasta trabajar pensando que le puede ser infiel. Un hombre celoso o una mujer celosa empezarán por desconfiar de su pareja y poco a poco la relación se convertirá en un campo de batalla donde la comunicación y el diálogo estarán ausentes.

Según la Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales, el 61.4% de las mujeres peruanas han sufrido violencia psicológica alguna vez en su vida, dentro de esta violencia, el 67.8% son por causa de los celos. “Los celos son parte de nuestra cultura peruana y latinoamericana y está relacionada al fenómeno invisible pero cotidiano de la exclusividad que nos convierte en “dueños y señores” de nuestra pareja cada vez que amamos”, señala Jorge Solari Canaval, terapeuta especializado en pareja y sexualidad.

Por otro lado, existen varones que proponen que la pareja deje de trabajar para dedicarse exclusivamente al hogar. También se generan conflictos, cuando se considera que se da mayor tiempo al trabajo que a la pareja y más aún cuando se ve en la pareja a una persona exitosa, con mayores posibilidades de seguir creciendo y frecuentar a otros colegas.

Los celos excesivos son autodestructivos, causan malestar, angustia, tristeza, estrés, nerviosismo, dolores de cabeza y hasta pueden ocasionar problemas más graves, como intentos de suicidio y psicosis. Por ello es importante realizar el manejo de estos casos, con prontitud, desde el enfoque cognitivo conductual que pueda ayudar no sólo a la persona celosa sino también a la pareja. Poder identificar, clasificar y adaptar estas terapias en este tipo de casos, dependiendo del tipo de celos que se presenta en la relación entre las personas, es de utilidad para la intervención de los profesionales en psicología

1.5. Impactos esperados del trabajo académico

Con las técnicas desarrolladas se quiere conseguir la identificación y modificación de los pensamientos disfuncionales, procurando que el paciente pueda generar por sí mismo pensamientos racionales y adaptados a la realidad, logrando de esta manera cambios en sus comportamientos y emociones.

Comprobar que las herramientas de intervención, redundan en una optimización del proceso psicoterapéutico, con una mayor eficacia y eficiencia en el trabajo terapéutico y en una mayor satisfacción del paciente. Así, esta intervención podrá ser replicada pues se fundamenta en procedimientos específicos y evidencias de cambio.

II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de Investigación

Trabajo académico que describe el tratamiento psicológico conductual en un hombre adulto con celos excesivos. Se basó en el modelo de diseño de interseries ABA donde luego de una línea de base inicial, se aplica la intervención y prosigue con una fase de seguimiento. (Bono, R. y Arnau, J., 2014).

Para el trabajo, se procedió a informar a JC acerca de la importancia de la veracidad de la información brindada para obtener los beneficios de la intervención, así también, se le brinda la seguridad de la confiabilidad, de igual forma se hizo saber que su participación es voluntaria y para ello se firmó un consentimiento informado (Ver Anexo). Se seleccionan como pruebas el Registro de opiniones – Forma A, el Test de pensamientos automáticos de Aaron Beck, el Test de matrices progresivas de Raven y la Escala interpersonal de celos (Ver Fichas Técnicas en Anexos); al momento de aplicarlas, se dio a conocer la razón de la aplicación de las mismas, de manera detallada, resolviendo las dudas que se presentaron, así como se mantuvo el compromiso de resguardar la privacidad.

Durante la intervención, en el mes de octubre, JC por motivos de trabajo, tuvo que viajar a la ciudad de Lima. Tuvo una recaída; incluso sólo durante la primera semana realizaba videollamadas para observar dónde y con quien se encontraba. Es importante considerar que, en estas oportunidades, la esposa de JC respondía después

de 2 o 3 timbradas, lo que le permitía estar tranquilo. En la segunda semana de su ausencia, manifiesta “*Dra. recordaba lo que conversamos, y eso me permitió controlar las llamadas, sin embargo, aún estaban mis pensamientos y preocupación de qué estaba haciendo*”

2.2. Informe de los instrumentos aplicados

Informe de Registro de Opiniones – Forma A

I. Datos de Filiación

Nombre y Apellidos: JCSF

Edad : 40

Sexo : Masculino

Entrevistadora : Ps. Verónica I. Meca Gil

Fecha de Informe : julio de 2019

II. Motivo de Evaluación

Conocer las creencias irracionales que posiblemente se vinculan con las conductas de celos

III. Técnicas e Instrumentos aplicados

- La entrevista psicológica
- Registro de Opiniones – Forma A

IV. Resultados

Tabla 19

Resultados obtenidos del Registro de Opiniones – Forma A

Escala	Creencia Irracional	Racional	Tendencia Racional	Tendencia Irracional	Irracional
A	Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.	0 – 3	4	5	6 - 10
			4		
B	Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.	0 – 2	3 - 4	5	6 – 10
				5	
C	Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada.	0 – 2	3	4	5 - 10
					6
D	Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran	0 – 2	3	4	5 – 10
					7
E	La infidelidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos.	0 – 1	2 - 3	4	5 – 10
					9
F	Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando.	0 – 2	3	4	5 – 10
					8

V. Análisis e interpretación de resultados

JC piensa que la mayoría de desgracias son causadas por medios externos ajenos a uno mismo, de igual forma piensa que las experiencias del pasado puede generalizarlas en el presente, incluso puede saber cuál es el final.

Se frustra cuando las cosas no salen como a él le gustaría, tampoco entiende por qué no pueden comprender sus opiniones. Por ejemplo, se

angustia cuando la esposa no le responde el teléfono, piensa que ella debe responderle inmediatamente y no hacer que la llame constantemente.

Piensa que una forma de controlar las conductas inmorales o deshonestas, es haciendo sentir culpable y, tal vez, castigar a las personas para que no vuelvas hacer esas conductas que considera deshonestas.

VI. Conclusiones

JC presenta las siguientes creencias irracionales.

- La infidelidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos.
- Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando.
- Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran
- Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada
- Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.

VII. Recomendaciones

Participación de programa de entrenamiento en reestructuración cognitiva para cambiar sus creencias irracionales por otras más racionales.

Informe del Test de Pensamientos Automáticos de Aaron Beck

I. Datos de Filiación

Nombre y Apellidos : JCSF

Edad : 40

Sexo : Masculino

Entrevistadora : Ps. Verónica I. Meca Gil

Fecha de Informe : julio de 2019

II. Motivo de Evaluación

Identificación de pensamientos automáticos probablemente relacionados con los celos excesivos.

III. Técnicas e Instrumentos aplicados

- La entrevista psicológica
- Test de Pensamientos automáticos de Aarón Beck

IV. Resultados

Tabla 20

Resultados obtenidos del Test de Pensamientos automáticos de Aarón Beck

Pensamiento Automático	Puntaje	Indicador
Visión catastrófica	8	Produce sufrimiento emocional
Debería	5	Produce emociones negativas importantes en mi vida.
Falacia de razón	5	Produce emociones negativas importantes en mi vida.

V. Análisis e interpretación de resultados.

JC, con respecto a sus pensamientos automáticos, se pone nervioso cuando su esposa no responde el teléfono llegando a pensar que puede estar con su compañero de trabajo, generando sus insistentes llamadas (“va a serme infiel”).

Tiene la idea de que las cosas deben ser de acuerdo a las normas sociales (sus normas), por lo que si no se ajustan a las mismas se angustia. Tiene idea de mujer y madre correspondiente a cómo fue su madre y en ocasiones hace comparaciones entre su esposa y su madre. Si la esposa lo contradice se enoja, porque para él, su esposa “se enterca”

VI. Conclusiones

JC presenta los siguientes pensamientos automáticos

- Visión catastrófica: “Va a serme infiel”
- Debería: “Debería tener siempre contenta a Lourdes”
- Falacia de razón: “Si ella hiciera lo que le digo, seríamos más felices”

VII. Recomendaciones

Aprendizaje de nuevas estrategias para el manejo emocional través de la reestructuración cognitiva de los pensamientos automáticos: Visión catastrófica, Debería y Falacia de razón.

Informe del Test de Matrices Progresivas de Raven

I. Datos de Filiación

Nombre y Apellidos : JCSF
Edad : 40
Sexo : Masculino
Entrevistadora : Ps. Verónica I. Meca Gil
Fecha de Informe : noviembre de 2019

II. Motivo de Evaluación

Diagnosticar capacidad intelectual para descartar problemas cognitivos, de pensamiento, capacidades, habilidades, que puedan ocasionar las distorsiones cognitivas o los pensamientos automáticos.

III. Técnicas e Instrumentos aplicados

- La entrevista psicológica
- Test de Matrices progresivas de Raven

IV. Resultados

Tabla 21

Resultados obtenidos del Test de Matrices progresivas de Raven

	Serie A	Serie B	Serie C	Serie D	Serie E
Puntaje obtenido por JC	12	12	9	10	6
Puntaje esperado	12	11	10	10	6

Discrepancia	0	+1	-1	0	0
Puntaje Total			49		

V. Análisis e interpretación de resultados

JC de 40 años, obtuvo una puntuación de 49 puntos, lo que corresponde a un percentil de 90. Las discrepancias se encuentran dentro de los límites aceptables de lo esperado para su puntaje obtenido

VI. Conclusiones

Este percentil ubica a JC en el Rango II+ lo cual permite decir que el sujeto evidencia una inteligencia general denominada como Intellectualmente Superior al término medio; destacando respecto del 90% de sujetos de su edad en su actitud para dar sentido a un material desorganizado y confuso, para manejar constructos claramente no verbales que facilitan la captación de una estructura compleja.

Informe de la Escala interpersonal de Celos

I. Datos de Filiación

Nombre y Apellidos : JCSF
 Edad : 40
 Sexo : Masculino
 Entrevistadora : Ps. Verónica I. Meca Gil
 Fecha de Informe : noviembre de 2019

II. Motivo de Evaluación

Reflexionar en torno a los sentimientos, actitudes y conductas en la pareja.

III. Técnicas e Instrumentos aplicados

- La entrevista psicológica
- Escala interpersonal de Celos

IV. Resultados

Tabla 22

Resultados obtenidos de la Escala Interpersonal de celos

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Pregunta 1					X				
Pregunta 2						X			
Pregunta 3					X				
Pregunta 4					X				
Pregunta 5					X				
Pregunta 6				X					
Pregunta 7						X			
Pregunta 8					X				
Pregunta 9						X			
Pregunta 10						X			
Pregunta 11					X				
Pregunta 12							X		
Pregunta 13					X				
Pregunta 14						X			
Pregunta 15					X				
Pregunta 16				X					
Pregunta 17			X						
Pregunta 18								X	

V. Análisis e interpretación de resultados

En cuanto a los sentimientos, JC presenta una inadecuada respuesta de amenaza cuando siente a otra persona como una amenaza, manifestando actitudes de enojo e incomodidad.

VI. Conclusiones

JC presentan sentimientos y actitudes inadecuadas en relación a su pareja.

VII. Recomendaciones

Participar de programa de entrenamiento en reestructuración cognitiva para cambiar sus creencias irracionales por otras más racionales. Además, de técnicas de exposición para control de conductas.

Informe Psicológico Integrado

I. Datos de Filiación

Nombre y Apellidos : JCSF
Edad : 40
Sexo : Masculino
Entrevistadora : Ps. Verónica I. Meca Gil
Fecha de Informe : julio a noviembre de 2019

II. Motivo de Evaluación

Determinar el perfil psicológico

III. Técnicas e Instrumentos aplicados

- La entrevista psicológica
- Test de Registro de Opiniones – Forma A
- Test de Pensamiento Automáticos de Aaron Beck
- Test de Matrices progresivas de Raven
- Escala Interpersonal de Celos

IV. Resultados

JC piensa que la mayoría de desgracias son causadas por medios externos ajenos a uno mismo y estas desgracias siempre van a afectar nuestras emociones, no pudiendo evitarlas. De igual forma piensa que las experiencias del pasado puede generalizarlas en el presente, incluso puede saber cuál es el final. Así pues, su experiencia le hace temer perder a su pareja ya que eso sucedió cuando sus anteriores parejas experimentaban sus conductas celosas y luego las veía felices con sus nuevos “novios”.

Se molesta cuando las cosas no salen como a él le gustaría, tampoco entiende por qué no pueden comprender sus opiniones. Por ejemplo, se preocupa cuando la esposa no le responde el teléfono, piensa que ella debe responderle inmediatamente y no hacer que la llame constantemente. Esto se

relaciona con sus pensamientos automáticos. Se pone nervioso cuando su esposa no responde el teléfono llegando a pensar que puede estar con su compañero de trabajo, generando sus insistentes llamadas (“va a serme infiel”).

Piensa que una forma de controlar las conductas inmorales o deshonestas, es haciendo sentir culpable y, tal vez, castigar a las personas para que no vuelvas hacer esas conductas que considera deshonestas. Considera que su esposa no debería conversar “demasiado” con otra persona, a pesar que sean amigos; él piensa “por qué me ignora y prefiere conversar con él”, por ello, salen del lugar donde se encuentran. Tiene la idea de que las cosas deben ser de acuerdo a las normas sociales (sus normas), por lo que si no se ajustan a las mismas se molesta. Tiene una idea de mujer y madre correspondiente a cómo fue su madre y en ocasiones hace comparaciones entre su esposa y su madre. Si la esposa lo contradice se enoja, porque para él, su esposa “se enterca”

Por su trabajo, JC se considera una persona competente, por eso es estimado en su trabajo; en ocasiones se sobre exige para ser considerado.

Intelectualmente, con 40 años, JC obtuvo una puntuación de 49 puntos, lo que corresponde a un percentil de 90. Las discrepancias se encuentran dentro de los límites aceptables de lo esperado para su puntaje obtenido.

En cuanto a los sentimientos, JC presenta una inadecuada respuesta de amenaza cuando siente a otra persona como una amenaza, manifestando actitudes de enojo e incomodidad. También es propensos a demostrar comportamientos inadecuados al percibir o malinterpretar la interacción de su esposa hacia los varones.

V. Conclusiones

JC presenta creencias irracionales referidas a la infidelidad; así mismo considera que si sucesos que afectaron en algún momento, seguirán afectando siempre. Considera que las cosas deben hacerse perfectamente, que las personas deben ser como él considera que deben ser.

Los pensamientos se relacionan directamente con sus creencias pues tiene una visión negativa acerca de la fidelidad de su esposa. Considera que siempre debería tener feliz a su esposa, pero también piensa que ella debería ser como él considera y así serían más felices. Ello afirma los sentimientos, actitudes y conductas inadecuadas en relación a su pareja.

JC evidencia una inteligencia general denominada como Intelectualmente Superior al término medio; destacando respecto del 90% de sujetos de su edad en su actitud para dar sentido a un material desorganizado y confuso, para manejar constructos claramente no verbales que facilitan la captación de una estructura compleja.

VI. Recomendaciones

Participar de programa en entrenamiento en reestructuración cognitiva para cambiar sus creencias irracionales por otras más racionales. Además, de técnicas de exposición para control de conductas.

2.3. Intervención Psicológica

Repertorio de entrada: presentamos el registro antes de iniciar con la intervención terapéutica.

Tabla 23

Línea base de conductas y pensamientos antes de iniciar intervención

Registro de conductas y pensamientos problemas	L	M	MC	J	V	S	D	Total
a. Llamar insistentemente a la esposa.	4	3	3	3	6	2	0	21
b. Pensamiento: “seguramente estará con su compañero ...”	5	2	2	3	4	3	3	22
c. Salir de discoteca cuando esposa conversa con amigos.						1		1
d. Pensamiento: “por qué me ignora y prefiera conversar ...”						1		1
e. Salir de la fiesta.					1			1
f. Pensamiento: “debo decirles algo, ya han bailado ...”.					1			1
g. Pensamiento: “Si le dijo que me acompañe a tomar un ...”					1			1
h. Pedirle que se arregle menos.	2	2	2	2	3	2	1	14
i. Solicitarle que sea cortante en el trato con compañeros.	1	1	1	1	1			5
k. Interrogar cuando la esposa recibe llamada telefónica ...							3	3
l. Agudizar el oído para escuchar conversación.							1	1

Nota: L, M, MC, J, V, S, D son los días de la semana

Se presenta el registro de frecuencia de las conductas y pensamientos problemas antes del inicio de la intervención terapéutica.

Tabla 24

Línea base de Registro de opiniones

Creencias Irracionales	Puntaje
A: Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.	4
B: Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.	5
C: Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada.	6
D: Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.	7
E: La infidelidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos.	9
F: Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando.	8

Se registra el puntaje obtenido en las creencias irracionales, observándose que las de mayor puntuación son las creencias E=9, F=8, D=7 y C=6.

Tabla 25

Línea base de pensamientos automáticos

Pensamiento Automático	Puntaje
Visión catastrófica	8
Debería	5
Falacia de razón	5

Se registra el puntaje obtenido en los pensamientos automáticos, donde se observa que ciertos pensamientos le producen sufrimiento emocional (Visión catastrófica) y otras

producen emociones negativas importante (Debería y falacia de razón), antes del inicio de la intervención terapéutica.

Evaluación durante el tratamiento

Tabla 26

Registro de conductas y pensamientos problemas después de la intervención

Registro de conductas y pensamientos problemas	S8
a. Llamar insistentemente a la esposa.	12
b. Pensamiento: “seguramente estará con su compañero ...”	11
c. Salir de discoteca cuando esposa conversa con amigos.	4
d. Pensamiento: “por qué me ignora y prefiera conversar ...”	5
e. Salir de la fiesta.	1
f. Pensamiento: “debo decirles algo, ya han bailado ...”.	1
g. Pensamiento: “Si le dijo que me acompañe a tomar un ...”	1
h. Pedirle que se arregle menos.	4
i. Solicitarle que sea cortante en el trato con compañeros.	5
j. Pensamiento: “si ella me hiciese caso en todo lo que ...”	6
k. Interrogar cuando la esposa recibe llamada telefónica ...	1
l. Agudizar el oído para escuchar conversación.	1

Nota: S8 = octava semana

En la tabla 26, se observa que la frecuencia de las conductas y pensamientos problemas después de la intervención.

Gráfico 1. Frecuencia de las conductas y pensamientos problemas después de la intervención.

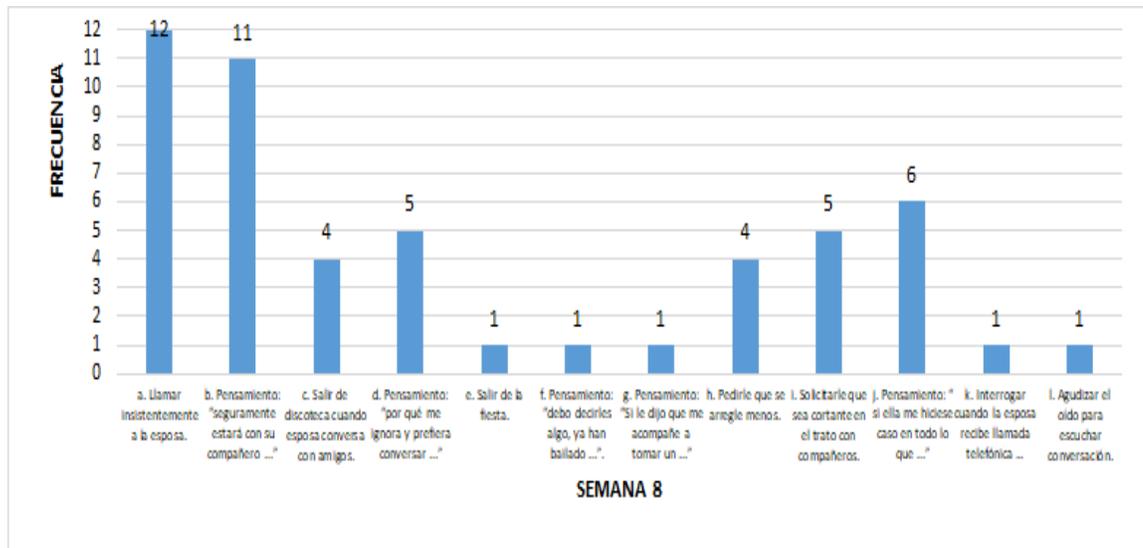


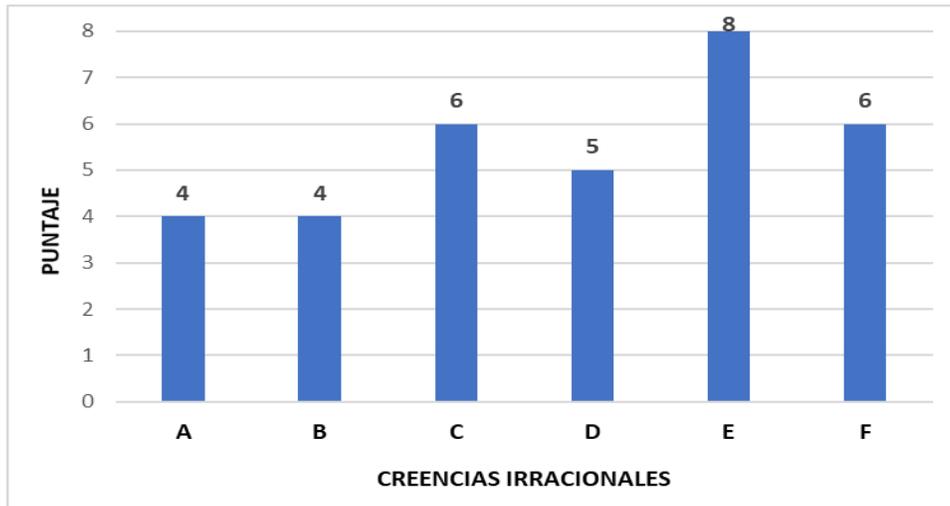
Tabla 27

Registro de puntaje de Registro de opiniones después de la intervención

CREENCIAS IRRACIONALES	TRATAMIENTO
A	4
B	4
C	6
D	5
E	8
F	6

En la tabla 27, se observa que los puntajes obtenidos en el test de Registro de opiniones – Forma A después de la intervención.

Gráfico 2: Puntajes de las creencias irracionales después de la intervención.



LEYENDA:

A: Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.

B: Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.

C: Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada.

D: Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.

E: La infidelidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos.

F: Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando.

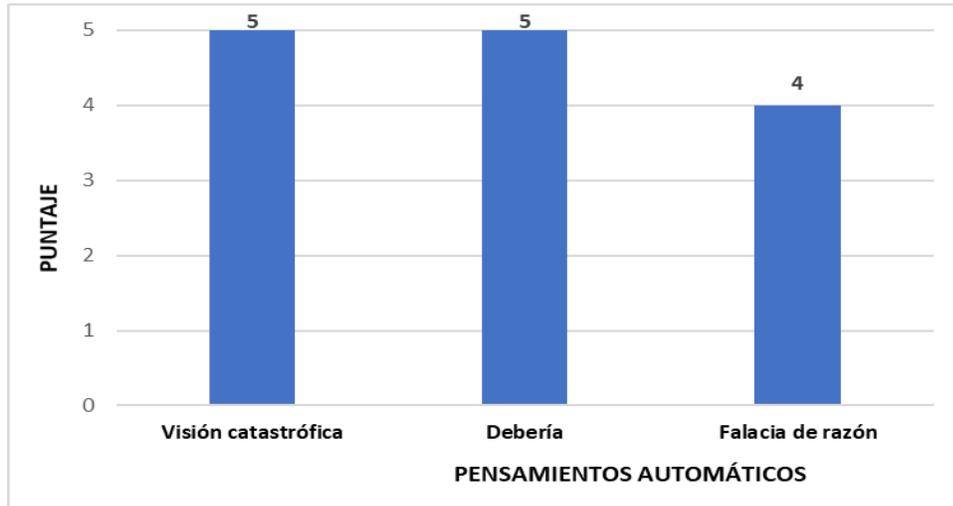
Tabla 28

Registro de puntaje de Pensamientos automáticos después de la intervención

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	TRATAMIENTO
Visión catastrófica	5
Debería	5
Falacia de razón	4

En la tabla 28, se observa que los puntajes obtenidos en el test de Pensamientos automáticos después de la intervención.

Gráfico 3: Puntajes de los pensamientos automáticos después de la intervención.



LEYENDA:

Visión catastrófica: “Va a suceder esto...” (que suele ser lo peor)

Debería: “Debo de...”, “No debo de...”

Falacia de razón: “Tengo la razón...”; “Sé que estoy en lo cierto...”

Procedimiento

Presentamos las sesiones de intervención terapéutica llevadas a cabo con el paciente, donde se emplearon técnicas cognitivas conductuales que favorezcan la reducción de conductas y pensamientos inadecuados de JC

Tabla 29

Sesión 1

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
Exploración del motivo de consulta, generando un clima de	Entrevista psicológica Observación de conducta.	Paso 1: Presentación con el paciente. Inicio de la entrevista y observación de conducta para reconocer el motivo de conducta. Paso 2: Explicar al paciente la	Se le pide completar el listado de conductas, pensamientos

confianza.		diferencia entre tener celos y los celos	que le generan
Programación de las sesiones de acuerdo a la presunción diagnóstica.	Formato de registro de conductas.	excesivos. Aclaran el propósito del tratamiento que implica la habilidad de tolerar y regular los celos, sin querer evitarlos.	dificultades.
	Encuadre terapéutico	Paso 3: Explorar los costos y beneficios de su relación de pareja bajo la sospecha de los celos.	
	Psicoeducación	Paso 4: Se le enseña el autoregistro: listado de conductas y pensamientos	

Tabla 30

Sesión 2

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
Mantener la afianza estratégica a través de la aceptación de intervención.	Consentimiento Informado.	Paso 1: Explicación del tratamiento y la importancia de la colaboración durante las sesiones.	Registro de conductas y pensamientos problemas.
Realización de tamizaje a través de evaluación inicial para elaborar línea base	Aplicación de Registro de opiniones – Forma A. Test de Pensamientos Automáticos de Aaron Beck	Paso 2: Elaboración de la historia clínica. Paso 3: Aplicación de Registro de opiniones – Forma A y del test de pensamientos autónomo de Aaron Beck.	

Tabla 31

Sesión 3

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
Establecer la línea base y objetivos terapéuticos.	Auto registros.	Paso 1: revisar la tarea de auto registros, analizándola para elaboración de línea base.	Registro de conductas y pensamientos problemas.
Reducir conductas controladoras (llamar por	Análisis funcional, diagnóstico funcional y análisis	Paso 2: explorar sobre conductas o pensamientos que no se han registrado para elaborar el diagnóstico funcional junto al	Práctica de autocontrol

teléfono) e interrogatorio a esposa por llamadas.	cognitivo. Psicoeducación. Enseñar técnicas de autocontrol para evitar conductas controladoras.	paciente. Paso 3: reflexión sobre las emociones y la causa de las mismas. Paso 4: Explicación del tratamiento y la importancia de la colaboración durante las sesiones. Paso 5: Enseñar técnicas de autocontrol para evitar la conducta controladora de llamarla por teléfono. Se emplea la sensibilización encubierta y como acontecimiento aversivo se utiliza la expresión “si no cambias me voy a divorciar”
---	---	--

Tabla 32

Sesión 4

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
Examinar y reconocer la relación funcional entre situaciones, pensamiento, emoción y conducta.	Psicoeducación sobre le relación entre pensamiento, sentimientos y emoción.	Paso 1: El paciente explicará la relación entre pensamiento y conducta. Paso 2: Se le da la explicación sobre los pensamientos y la conducta celosa a través de ABC.	Registro ABC Práctica de autocontrol y relajación.
Disminuir los pensamientos inadecuados que le generan las conductas controladoras.	Técnicas de relajación Aplicación del test de matrices Progresivas de Raven.	Paso 3: Práctica de autocontrol. Paso 3: Explicación del entrenamiento en relajación. Paso 4: Aplicación del test de Matrices progresivas de Raven.	

Tabla 33

Sesión 5

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
Disminuir los	Psicoeducación.	Paso1: Explicación sobre lo que	Registro

pensamientos inadecuados.	Reestructuración cognitiva.	es la reestructuración cognitiva. Paso 2: El registro ABCDE DE Albert Ellis.	ABCDE.
Tratamiento conductual y cognitivo para concientizar la irracionalidad de pensamientos y sustituirlos por otros más adaptativos	Técnicas de relajación.	Paso 3: Aplicación de la relajación.	

Tabla 34

Sesión 6

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
Disminuir los pensamientos problemas.	Reestructuración cognitiva.	Paso 1: Continuamos con el debate ABCDE en donde debe plantear pensamientos más adecuados y flexibles ante situaciones críticas. Paso2: Analizar los pensamientos problemas, utilizando el diálogo socrático. Paso 3: relajación.	Registro ABCDE
	Técnicas de relajación.		Práctica de relajación.

Tabla 35

Sesión 7

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
Disminuir conductas y pensamientos problemas.	Reestructuración cognitiva.	Paso 1: Continuamos con el debate ABCDE en donde debe plantear pensamientos más adecuados y flexibles ante situaciones críticas: viaje de trabajo. Paso2: nuevamente se aplica técnicas de autocontrol, utilizando la sensibilización	Registro ABCDE
	Técnicas de autocontrol		Práctica de prevención de respuesta.
	Técnicas de prevención de respuestas.		

encubierta y como acontecimiento aversivo se utiliza la expresión “si no cambias me voy a divorciar”

Paso 3: Nominamos a las conductas controladoras para practicar la técnica de prevención de respuesta reenfocando hacia la idea de confiar en su esposa.

Paso 4: Se realiza la reevaluación para conocer cómo se siente después de aplicar la técnica.

Paso 5: relajación.

Tabla 36

Sesión 8

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
<p>Promover actividades que generen pensamientos adecuados hacia esposa.</p> <p>Seguimientos ante variable extraña y monitoreo de sentimientos, actitudes y conductas hacia esposa.</p>	Reestructuración cognitiva.	<p>Paso 1: Continuamos con el debate ABCDE en donde debe plantear pensamientos más adecuados y flexibles ante situaciones críticas:</p> <p>Paso 2: continuamos con aplicación de técnica de autocontrol y la técnica de prevención de respuesta reenfocando hacia la confiar en su esposa.</p> <p>Paso 4: Se realiza la reevaluación para conocer cómo se siente después de aplicar la técnica.</p> <p>Paso 5: relajación.</p> <p>Paso 6: Aplicación de escala interpersonal de celos.</p>	<p>Registro de ABCDE.</p> <p>Autoregistro.</p>

Tabla 37

Sesión 9

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
Evaluación de cumplimiento de los objetivos planteados.	Autoregistro. Psicoeducación.	Paso 1: revisión de los autoregistros. Paso 2: comparación de resultados después de la intervención y la línea base. Paso 3: refuerzo de los avances logrados. Paso 4: Retroalimentación sobre el manejo del ABCDE Paso 5: se explica sobre las recaídas, así como ocurrió con su viaje de trabajo y el por qué de resultados de la escala.	Autoregistros. Registro de tareas semanales.

Tabla 38

Sesión 10

Objetivos	Técnicas e instrumentos	Procedimientos y actividades	Tareas asignadas
Evaluar el cumplimiento de los objetivos propuestos.	Autoregistros Registro de actividades. Psicoeducación.	Paso 1: Se revisa autoregistros. Paso 2: Se refuerza los avances. Paso 3: Nuevamente se refuerza el manejo del ABCDE. Paso 4: Se analiza el registro de actividades y la función en seguir reforzando los pasos logrados.	Registro de registro de actividades.

III. RESULTADOS

A lo largo de las 8 sesiones se encuentra que JC mantiene una mejor relación con su esposa, pues las conductas controladoras fueron disminuyendo lo que hizo una mejor actitud de la esposa.

Gracias a la terapia, el paciente sustituyó sus pensamientos problemas por otros más saludables ya que pudo comprender que esas ideas eran las causantes de su conducta y al sustituirlas por otros más adaptativas pudo manejar con mayor prontitud las situaciones que le podrían causar crisis, como fue su viaje a Lima por motivos de trabajo.

Se presenta la línea base en comparación con la línea después del tratamiento.

Tabla 39

Registro de frecuencia al término del tratamiento de conductas y pensamientos problemas

Registro de conductas y pensamientos problemas	S1	S8
a. Llamar insistentemente a la esposa.	21	12
b. Pensamiento: “seguramente estará con su compañero ...”	22	11
c. Salir de discoteca cuando esposa conversa con amigos.	1	4
d. Pensamiento: “por qué me ignora y prefiera conversar ...”	1	5
e. Salir de la fiesta.	1	1
f. Pensamiento: “debo decirles algo, ya han bailado ...”.	1	1
g. Pensamiento: “Si le dijo que me acompañe a tomar un ...”	1	1
h. Pedirle que se arregle menos.	14	4
i. Solicitarle que sea cortante en el trato con compañeros.	5	5

k. Interrogar cuando la esposa recibe llamada telefónica ...	3	1
l. Agudizar el oído para escuchar conversación.	1	1

Nota: S1 = primera semana, S8 = octava semana

En la tabla 39, se observa que la frecuencia de las conductas y pensamientos problemas fueron disminuyendo.

Gráfico 4. Comparación de frecuencia de las conductas y pensamientos problemas al inicio y luego de la intervención.

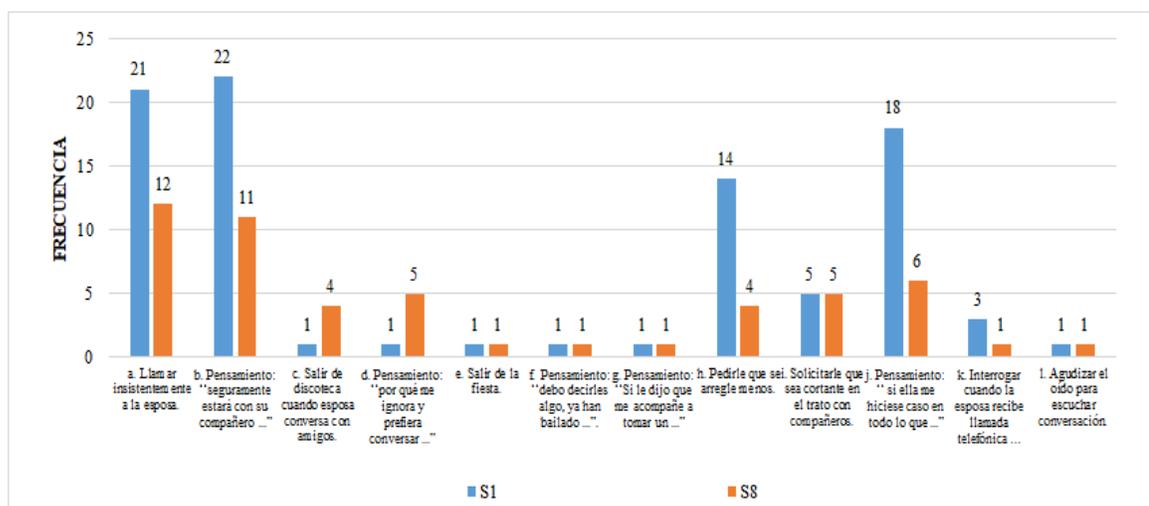


Tabla 40

Registro de puntaje de las creencias irracionales al término de la intervención de conductas y pensamientos problemas

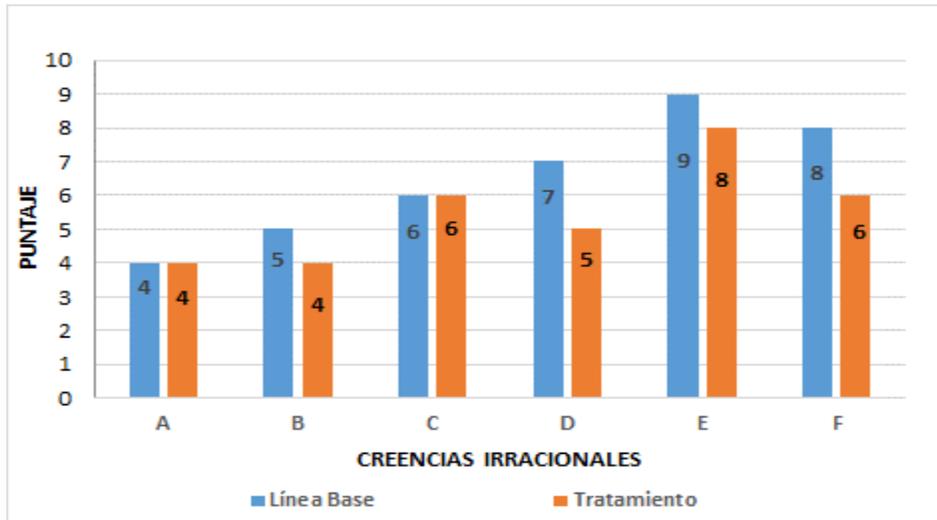
Creencias Irracionales	Puntaje	Tratamiento
A: Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.	4	4
B: Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.	5	4
C: Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada.	6	6
D: Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría	7	5

que fueran.

E: La infidelidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos.	9	8
F: Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando.	8	6

En la tabla 40, se observa que los puntajes obtenidos en el Test de registro de opiniones – Forma A, han disminuido. Las creencias irracionales referidas a: B, Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles. D, Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran. E, La infidelidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos y F, Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando, han disminuido; mientras que las demás se mantienen.

Gráfico 5: Comparación de puntajes de las creencias irracionales al inicio y luego de la intervención.



LEYENDA:

A: Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.

B: Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.

C: Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada.

D: Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.

E: La infidelidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos.

F: Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando.

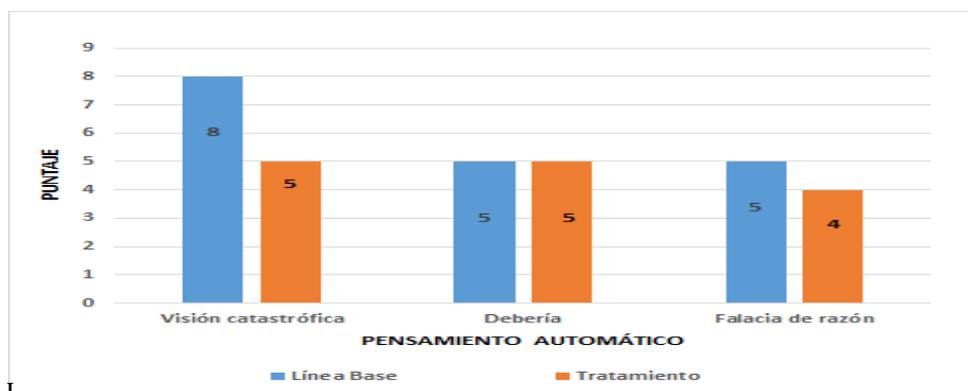
Tabla 41

Registro de puntaje de pensamientos automáticos al término de la intervención de conductas y pensamientos problemáticos

Pensamiento automático	Línea Base	Tratamiento
Visión catastrófica	8	5
Debería	5	5
Falacia de razón	5	4

La Tabla 41, nos informa que los tipos de pensamiento automáticos que producían emociones negativas en su vida, empezaron a disminuir con respecto a Falacia de razón, mientras que la Visión Catastrófica que le produce sufrimiento emocional, pasó a producir emociones negativas importantes en la vida de JC.

Gráfico 6: Comparación de puntajes de pensamientos automáticos al inicio y luego de la intervención



EYENDA:

Visión catastrófica: “Va a suceder esto...” (que suele ser lo peor)

Debería: “Debo de...”, “No debo de...”

Falacia de razón: “Tengo la razón...”; “Sé que estoy en lo cierto...”

Tabla 42

Registro de puntaje de la Escala Interpersonal de celos después de intervención

ITEM	Respuesta
1. Si ___ se encuentra con un viejo amigo del sexo opuesto y reaccionara con gran felicidad, yo me sentiría molesto(a)	5
2. Si ___ hubiera salido con amigos del mismo sexo, yo me sentiría obligado(a) a saber lo que hacen.	6
3. Si ___ admirara a alguien del sexo opuesto, me sentiría irritado(a).	5
4. Si ___ ayudara con sus tareas a alguien del sexo opuesto, yo entraría en sospechas.	5
5. Si ___ se mostrara colaborador(a) con alguien del sexo opuesto, me sentiría celoso(a).	5
6. Si ___ hablara de experiencias felices de su pasado, me daría tristeza que no hice parte de ellas.	4
7. Si ___ y yo fuéramos a una fiesta y lo/la perdiera de vista, me sentiría incómodo(a).	6
8. Cuando observo que ___ y una persona del sexo opuesto tienen algo en común, me da envidia.	5
9. Si ___ se volviera muy amigable con alguien del sexo opuesto me sentiría muy infeliz y/o furioso(a).	6
10. Si alguien del sexo opuesto llegara a alabar a ___, yo sentiría que esa persona estaría tratando de quitármelo(a).	6
11. Si alguien del sexo opuesto prestara atención a ___ me volvería muy posesivo con él(ella).	5
12. El pensamiento de que ___ besara a alguien me volvería loco(a).	7
13. Si alguien del sexo opuesto se alegrara al ver a ___, me sentiría incómodo(a).	5
14. Me gusta encontrarle las fallas a los (las) antiguos(as) novios(as) de ___.	6
15. Me siento posesivo con ___:	5

16. Si __ hubiera estado casado(a) antes, yo sentiría resentimiento hacia su ex esposo(a).	4
17. Si yo viera una foto de __ y un(a) antiguo(a) novio(a), me sentiría infeliz.	3
18. Si __ accidentalmente me llamase por otro nombre, me pondría furioso(a).	8

Durante el mes de octubre, como se mencionó anteriormente, JC tuvo que viajar a la ciudad de Lima, lo que generó que algunos pensamientos retornaran, así se comprueba en la Escala Interpersonal de Celos que se aplica retornando de su viaje.

IV. CONCLUSIONES

Luego del proceso de intervención se logra:

- Aminorar los pensamientos negativos.

No responde el teléfono lo hacía pensar que su esposa estaba conversando con su compañero de trabajo, el compañero estará coqueteando con ella y el pensamiento de que serían más felices si su esposa le hiciera caso, disminuyeron a partir de la aplicación del programa cognitivo conductual ya que tiene una adecuada percepción de sus celos y de las situaciones que las consideraba como problemas.

- Se logra aminorar las conductas negativas como llamadas a la esposa, pedir a la esposa que se arregle menos cuando sale de casa, pedir a la esposa que tenga menor cercanía con los compañeros e interrogatorios sobre las llamadas que recibe domingo; incrementando conductas gratificantes que han permitido una mejor relación con su esposa.

- Ha disminuido las discusiones con su esposa y se ha incrementado una mejor comunicación, lo que permite aumentar la motivación de JC por seguir con las pautas establecidas de presentarse situaciones problemáticas.

V. RECOMENDACIONES

- Seguir practicando las técnicas trabajadas para mantener pensamientos saludables que le generen superar situaciones problemáticas.
- Renovar tareas semanales para evitar la rutina.
- Involucrar a la familia para equilibrar la variable interventora, pues JC, por su trabajo deberá realizar viajes a otras ciudades.
- Por no haber un instrumento adecuado para nuestro contexto, sería importante realizar una investigación acerca de la Escala Interpersonal de los Celos en nuestro medio o caso contrario, crear un instrumento de medición de los celos.
- Aplicar investigaciones descriptivas que aporten al conocimiento y manejo de los celos y el vínculo posible con las creencias irracionales para mejorar futuras investigaciones terapéuticas.

VI. REFERENCIAS

- Acosta, A., Vidarte, D. (2015). *Celos en la relación de pareja en estudiantes del primer al noveno ciclo de psicología de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo 2015*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca.
- American Psychiatric Association (2014) *Guía de Consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5TM*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.
- Bados, A. y García, E. (2010). La técnica de reestructuración cognitiva. *Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/2445/12302>
- Bono, R. y Arnau, J. (2014). *Diseños de caso único en ciencias sociales y de la salud*. Madrid: Síntesis. <http://www.sintesis.com/metodologia-de-las-ciencias-delcomportamiento-y-de-la-salud-22/disenos-de-caso-unico-enciencias-sociales-y-de-la-salud-ebook-1877.html>
- Bustamante, M., Hanco, Z. (2017) *Celos y Facebook en los estudiantes de la escuela profesional de psicología*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín.
- Carlen, A., Kasanzew A. y López A. (setiembre 2009) Tratamiento Cognitivo Conductual de los Celos en la Pareja. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, Vol. (12 N° 3). Universidad Nacional Autónoma de México, facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Recuperado <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/15482>

Central European Summer Time (6 de octubre de 2019) Un joven mata a tiros a su exnovia de 19 años y a cuatro familiares de ella en Austria. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/sociedad/2019/10/06/actualidad/1570367928_963229.html

Espinoza, P. (22 de octubre, 2014) Celos enfermizos: Quienes padecen necesitan ayuda especializada y farmacológica. *diario Correo*. Recuperado de <https://diariocorreo.pe/peru/celos-enfermizos-quienes-padecen-necesitan-74215/>

Excelsior (23 de setiembre de 2019) Por celos, Francisco mató a hombre que platicaba con su pareja. *Excelsior*. Recuperado de <https://www.excelsior.com.mx/nacional/por-celos-francisco-mato-a-hombre-que-platicaba-con-su-pareja/1337883>

García, A. (17 de julio de 2017). Reestructuración cognitiva (RC) paso a paso ¿Cómo se aplica? [Mensaje en un blog]. CogniFit. Recuperado de: <https://blog.cognifit.com/es/reestructuracion-cognitiva-rc/>

Infobae (14 de noviembre de 2019) Crímenes por celos. *Infobae*. Recuperado de <https://www.infobae.com/america/mexico/2019/09/03/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2016) *Medición de la violencia contra las mujeres, niñas, niños y adolescentes*. Sistema integrado de estadísticas de la criminalidad

y seguridad ciudadana (SIECSEC)

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019) “*Los feminicidios y la violencia contra la mujer en el Perú, 2015 - 2018*” Comité Estadístico Interinstitucional de la Criminalidad (CEIC)

Martínez-León, N., García-Rincón, L., Barreto-Cortes, D., Alfonso, A., Parra, A., Duque, B., Ávila, L. y Rojas, N. (2016) Efecto de una Intervención Cognitiva Conductual para el manejo de los Celos en la relación de Pareja. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 113-123. Artículo de Investigación, Universidad El Bosque, Bogotá – Colombia. Recuperado <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a11.pdf>

Mejicanos, D. (2016) *Estructuración cognitiva y control de ira*. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Minici, A.; Rivadeneira, C. y Dahab, J. (julio 2005). Los fundamentos de la reestructuración cognitiva. *Revista Terapia Cognitiva Conductual*, n° (9). Recuperado de: <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/los-fundamentos-de-la-reestructuracion-cognitiva.pdf>

Miró, E. (1 diciembre 2018). Celos excesivos [Mensaje de blog] Blog de Elena Miró. Terapia Psicológica basada en la evidencia. Recuperado de <http://wpd.ugr.es/~emiro/celos/>

Noticieros Televisa (setiembre, 2019) Por Celos, mata a un amigo de su novia en Satélite, lo detienen en Los Ángeles y lo vinculan a proceso. *Televisa News*. Recuperado de

<https://noticieros.televisa.com/ultimas-noticias/por-celos-mata-amigo-novia-en-satelite-lo-detienen-los-angeles-lo-vinculan-a-proceso/>

Peña, C., Ticlla, D. (2019) *Violencia sutil y celos en una relación de pareja en estudiantes de una universidad pública de Lima-Este*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión.

Salcedo, J. (28 de febrero de 2019) Morir de amor: ser mujer es peligroso. *El Tiempo*. Recuperado de: <https://www.elperuano.pe/noticia-morir-amor-ser-mujer-es-peligroso-76136.aspx>

Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino., M., Aparco, V., & Rodas, N. (2018). Evidencias de validez e invarianza factorial de una Escala Breve de Celos en estudiantes universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 6(2), 125-180. Doi: [http:// dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n2.216](http://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n2.216)

VII. ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Motivo del Consentimiento: Trabajo académico a presentarse en la Universidad Nacional Federico Villareal.

Título del trabajo académico: “Tratamiento cognitivo conductual para disminuir los celos excesivos de un adulto”

Propósito del trabajo académico: Realizar una intervención psicológica utilizando métodos de evaluación y terapia psicológica para atender a un adulto con problemas de celos excesivos hacia su pareja.

Procedimientos: He sido informado sobre el presente trabajo académico y acepto participar en el mencionado trabajo, comprendiendo que los resultados de las pruebas, entrevistas, consejería y tratamiento que se apliquen me servirán para mejorar mi desempeño personal, familiar y académico; asimismo, sé que la información obtenida será utilizada de modo confidencial y podrá ser útil para otros adultos en condiciones similares.

Riesgos: No se espera ningún riesgo por participar en este trabajo académico.

Beneficios: Los resultados pueden facilitar la mantención de la unión familiar. Por otro lado, no se revelará mi identidad.

Confidencialidad: La información que nos brinde será estrictamente confidencial, permanecerá en absoluta reserva siendo utilizada solamente con fines académicos al presentarlos a la universidad.

Derecho de Participante: Acepto participar de modo voluntario; sin embargo, si en algún momento decidiera interrumpir o no continuar podré hacerlo. También se me ha ofrecido que cualquier duda que surgiera luego de la firma del presente consentimiento puedo comunicarme al teléfono 943944429 o al correo veisme@hotmail.com

Paciente: JCSF

DNI:

Ps. Verónica Isabel Meca Gil

DNI: 03692486

Piura, 01 De agosto de 2019

FICHA TÉCNICA

Nombre	: Registro de Opiniones. Forma A. (REGOPINA).
Autores	: Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman.
Adaptación	: Percy Guzmán Grados; Adaptó la prueba en Lima
Año	: 1982 (texto), 1987, 1988 (versión modificada), 2009
Objetivo	: Poner de manifiesto las ideas irracionales particulares que contribuyen, de forma encubierta, a crear y mantener el estrés y la infelicidad.
Forma de aplicación	: Individual o colectiva.
Tiempo de aplicación	: No hay tiempo límite, Aprox. 20 minutos.
Ámbito de aplicación	: Para adolescentes y adultos que hayan cursado y aprobado por lo menos un año de instrucción secundaria.
Principales usos	: Dentro de un contexto psicoterapéutico con técnicas racional-emotivas y con fines de investigación.

Operacionalización de las variables

Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55.
Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56.
Ciertos actos no sólo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigadas.	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57.
Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sea como a uno le gustaría que fueran.	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58.
La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.	5, 11, 17, 23, 39, 35, 41, 47, 53, 59.
Si algo afecto fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60.

REGISTRO DE OPINIONES – FORMA A

Nombres: _____

Edad: _____

Fecha: _____

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Señale si considera verdadero (**V**) o falso (**F**) en cada afirmación. Asegúrese de contestar lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.
2. Odio equivocarme en algo.
3. La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
6. “Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza”
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligada a manifestar respeto a nadie.
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.
9. Las personas malas deben de ser castigadas.
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.
11. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.
12. Es casi imposible superar las influencias del pasado
13. Quiero gustar a todos.
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.
17. Yo mismo provoco mi mal humor.
18. Si algo afecta tu vida de forma importante, no quiere decir que tengas que ser igual en el futuro.
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.
25. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.
26. Para mí es extremadamente importante alcanzar en éxito en todo lo que hago.
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores.
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.
29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.

31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.
35. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.
36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.
38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.
41. Nada es perturbador por sí mismo, si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.
42. Somos esclavos de nuestro pasado.
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
44. Me trastorna cometer errores.
45. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.
47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
49. Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
52. La gente es más feliz cuando tienes metas y problemas que resolver para alcanzarlas.
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
54. Básicamente, la gente nunca cambia.
55. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
57. Nadie es malo a pensar que sus actos lo sean.
58. Raras veces me perturban los errores de los demás.
59. El hombre construye su propio infierno interior.
60. No miro atrás con resentimiento.
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.
62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.
63. Hay gente que me altera el humor.
64. Acepto con calma que otros sean mejor que yo en algo.
65. Hay tristeza que jamás se superan.

HOJA DE RESPUESTA DEL REGISTRO DE OPINIONES

A			B			C			D			E			F		
V	1	F	V	2	F	V	3	F	V	4	F	V	5	F	V	6	F
V	7	F	V	8	F	V	9	F	V	10	F	V	11	F	V	12	F
V	13	F	V	14	F	V	15	F	V	16	F	V	17	F	V	18	F
V	19	F	V	20	F	V	21	F	V	22	F	V	23	F	V	24	F
V	25	F	V	26	F	V	27	F	V	28	F	V	29	F	V	30	F
V	31	F	V	32	F	V	33	F	V	34	F	V	35	F	V	36	F
V	37	F	V	38	F	V	39	F	V	40	F	V	41	F	V	42	F
V	43	F	V	44	F	V	45	F	V	46	F	V	47	F	V	48	F
V	49	F	V	50	F	V	51	F	V	52	F	V	53	F	V	54	F
V	55	F	V	56	F	V	57	F	V	58	F	V	59	F	V	60	F
V	61	F	V	62	F	V	63	F	V	64	F	V	65	F			
Total:			Total:			Total:			Total:			Total:			Total:		

CATEGORÍA SEGÚN CREENCIA IRRACIONAL O ESCALA

Escala	Creencia Irracional	Racional	Tendencia Racional	Tendencia irracional	Irracional
A	Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.	0 - 3	4	5	6 - 10
B	Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.	0 - 2	3 - 4	5	6 - 10
C	Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigadas.	0 - 2	3	4	5 - 10
D	Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sea como a uno le gustaría que fueran.	0 - 2	3	4	5 - 10
E	La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.	0 - 1	2 - 3	4	5 - 10
F	Si algo afecto fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.	0 - 2	3	4	5 - 10

FICHA TÉCNICA

Nombre : Test de pensamientos automáticos
 Autor : Aaron Beck.
 Tiempo de aplicación : Aproximadamente 15 minutos.
 Forma de aplicación : Individual y colectiva.
 Población : A partir de los 15 años
 Objetivo : Hacer una evaluación para identificar los principales automáticos de las personas y sobre esta base ayudar a las personas a interpretar de otra forma sus pensamientos y su vida.

Características de la prueba : El test está compuesto por un total de 45 ítems, los cuales se presentan en una escala de 0 a 3, de la siguiente manera:

- (0) Nunca pienso en eso
- (1) Algunas veces lo pienso
- (2) Bastante veces lo pienso
- (3) Con mucha frecuencia lo pienso.

Calificación del test de Pensamientos Automáticos

1. Sumar las puntuaciones obtenidas en cada una de las siguientes preguntas, de acuerdo al siguiente orden:

Ítems	Sumatoria	Pensamiento automático
1 – 16 – 31		Filtraje: ¡Todo es negativo! Nada es positivo
2 – 17 – 32		Pensamiento polarizado: ¡Blanco o negro! Lo hago bien o mal
3 – 18 – 33		Sobre generalización: ¡Siempre fracasaré!
4 – 19 – 34		Interpretación del pensamiento: Piensa esto de mi ...
5 – 20 – 35		Visión catastrófica: “Va a suceder esto” (que suele ser lo peor)
6 – 21 – 36		Personalización: “Eso lo está diciendo por mi...; Yo soy más...”
7 – 22 – 37		Falacia de control externo: “No puedo hacer nada ...”
8 – 23 – 38		Falacia de justicia: “No hay derecho a...” “Es injusto que ...”
9 – 24 – 39		Razonamiento emocional: “Si lo siento así, es que es verdad”
10 – 25 – 40		Falacia de cambio: “Si tal cosa cambiara entonces yo podría”

11 – 26 – 41		Etiqueta global: ¡Qué torpe soy!
12 – 27 – 42		Culpabilidad: “Por mi culpa...”, “Por su culpa...”
13 – 28 – 43		Debería: “Debo de ...”, “No debo de ...”
14 – 29 – 44		Falacia de razón: “Tengo la razón...” “Sé que estoy en lo cierto”
15 – 30 – 45		Falacia de recompensa divina: “El día de mañana, esto cambiará” “El día de mañana tendré mi recompensa”

2. Los pensamientos automáticos son formas estables de interpretar y valorar los hechos y acontecimientos que vivimos.

De acuerdo a la puntuación alcanzada obtenemos un indicador de cuanto efecto emocional produce un pensamiento automático sobre nuestras experiencias de vida.

Puntuación	Indicador
0 – 2	No produce emociones negativas en mi vida.
3 – 5	Produce emociones negativas importantes en mi vida.
6 – 9	Produce sufrimiento emocional.

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Items	Nunca pienso eso	Algunas veces lo pienso	Bastante veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan	0	1	2	3
2. Solamente me pasan cosas malas	0	1	2	3
3. Todo lo que hago me sale mal	0	1	2	3
4. Sé que piensan mal de mi	0	1	2	3
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	0	1	2	3
6. Soy inferior a la gente en casi todo	0	1	2	3
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	0	1	2	3

8. ¡No hay derecho a que me traten así!	0	1	2	3
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	0	1	2	3
10. Mis problemas dependen de los que me rodean	0	1	2	3
11. Soy un desastre como persona	0	1	2	3
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	0	1	2	3
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas	0	1	2	3
14. Sé que tengo la razón y no me entienden	0	1	2	3
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	0	1	2	3
16. Es horrible que me pase esto	0	1	2	3
17. Mi vida es un continuo fracaso	0	1	2	3
18. Siempre tendré este problema	0	1	2	3
19. Sé que me están mintiendo y engañando	0	1	2	3
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	0	1	2	3
21. Soy superior a la gente en casi todo	0	1	2	3
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	0	1	2	3
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así	0	1	2	3
24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	0	1	2	3
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	0	1	2	3
26. Alguien que conozco es un imbécil.	0	1	2	3
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa	0	1	2	3
28. No debería cometer estos errores	0	1	2	3
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto	0	1	2	3
30. Ya vendrán mejores tiempos	0	1	2	3
31. Es insopportable, no puedo aguantar más.	0	1	2	3
32. Soy incompetente e inútil.	0	1	2	3
33. Nunca podré salir de esta situación	0	1	2	3
34. Quieren hacerme daño	0	1	2	3
35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	0	1	2	3
36. La gente hace las cosas mejor que yo	0	1	2	3
37. Soy una víctima de mis circunstancias	0	1	2	3
38. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	0	1	2	3
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	0	1	2	3
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas.	0	1	2	3
41. Soy un neurótico	0	1	2	3
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco	0	1	2	3
43. Debería recibir más atención y cariño de otros	0	1	2	3
44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	0	1	2	3
45. Tarde o temprano me irán las cosas mejor	0	1	2	3

FICHA TÉCNICA

Nombre de la prueba	: El Test de Matrices Progresivas, Escala General de Raven
Objetivo	: Se trata de una prueba no verbal que tiene como objetivo medir el coeficiente intelectual o el factor G de inteligencia.
Material	: 60 láminas de matrices progresivas, lápiz y una hoja de respuestas para medir los resultados.
Administración	: Se pide a la persona que va a realizar el test de Raven que analice la matriz que se le presenta y que escoja una de las opciones que mejor encaje en el hueco que se observa en cada matriz, tanto de manera horizontal como vertical.
Respuestas	: Cada respuesta correcta es un punto, siendo 0 la puntuación mínima y 60 la máxima.
Láminas	: El test de Raven contiene 60 láminas para responder.
Fiabilidad y validez	: Los índices de fiabilidad y validez superan los valores estipulados para considerarse un test correcto, por lo que su puntuación es extrapolable a la población y mide exactamente aquello que pretende medir.

FICHA TÉCNICA

Nombre de la prueba	: “Escala interpersonal de Celos”
Nombre original	: Interpersonal Jealousy Scale (IJS)
Adaptación Colombia	: Martínez – León, Mathes
Adaptado	: Bautista (2017)
Objetivo	: Evalúa la emoción negativa resultante de una actual o amenazante pérdida por un rival.
Características	: Está conformada por 18 ítems contestados en una escala tipo Likert de 1 a 9, en donde 1=completamente en desacuerdo y 9=completamente de acuerdo. Altos puntajes indican mayor nivel de celos.
Administración	: individual, colectiva y auto aplicación.
Tiempo	: Aproximado 5 a 20 minutos.
Confiabilidad, Validez	: Tiene una estructura unidimensional, con adecuada validez de constructo, un coeficiente de fiabilidad de .90 y evidencias de validez externa.

ESCALA INTERPERSONAL DE CELOS

Para responder utilice la siguiente escala para expresar sus sentimientos concernientes a cada afirmación. Por ejemplo, si usted siente que la afirmación es “absolutamente verdadera”, coloca 9 en la casilla que se encuentra después del ítem. Si, por el contrario, no está de acuerdo con la afirmación coloque 1 en la casilla, y así para las demás afirmaciones.

1= Absolutamente falso; en desacuerdo completamente

9= Absolutamente verdadero; de acuerdo completamente
--

ITEM	Respuesta
1. Si ___ se encuentra con un viejo amigo del sexo opuesto y reaccionara con gran felicidad, yo me sentiría molesto(a)	
2. Si ___ hubiera salido con amigos del mismo sexo, yo me sentiría obligado(a) a saber lo que hacen.	
3. Si ___ admirara a alguien del sexo opuesto, me sentiría irritado(a).	
4. Si ___ ayudara con sus tareas a alguien del sexo opuesto, yo entraría en sospechas.	
5. Si ___ se mostrara colaborador(a) con alguien del sexo opuesto, me sentiría celoso(a).	
6. Si ___ hablara de experiencias felices de su pasado, me daría tristeza que no hice parte de ellas.	
7. Si ___ y yo fuéramos a una fiesta y lo/la perdiera de vista, me sentiría incómodo(a).	
8. Cuando observo que ___ y una persona del sexo opuesto tienen algo en común, me da envidia.	
9. Si ___ se volviera muy amigable con alguien del sexo opuesto me sentiría muy infeliz y/o furioso(a).	
10. Si alguien del sexo opuesto llegara a alabar a ___, yo sentiría que esa persona estaría tratando de quitármelo(a).	
11. Si alguien del sexo opuesto prestara atención a ___ me volvería muy posesivo con él(ella).	
12. El pensamiento de que ___ besara a alguien me volvería loco(a).	
13. Si alguien del sexo opuesto se alegrara al ver a ___, me sentiría incómodo(a).	
14. Me gusta encontrarle las fallas a los (las) antiguos(as) novios(as) de ___.	
15. Me siento posesivo con ___:	
16. Si ___ hubiera estado casado(a) antes, yo sentiría resentimiento hacia su ex esposo(a).	
17. Si yo viera una foto de ___ y un(a) antiguo(a) novio(a), me sentiría infeliz.	
18. Si ___ accidentalmente me llamase por otro nombre, me pondría furioso(a).	

HOJA DE AUTOREGISTRO

Fecha	Situación ¿Qué sucedió?	¿Con quién?	Pensamiento	Emoción	Conducta

A B C D E

<p>A</p> <p>Situación activante</p> <p>¿Qué pasó?</p>	<p>B</p> <p>Creencia de lo que pasó.</p> <p>¿Qué se dijo así mismo sobre lo que sucedió?</p>	<p>C</p> <p>Consecuencias (emocional/ conductual)</p> <p>¿Cómo reacciona frente a A?</p>	<p>D</p> <p>Discusión de la creencia.</p> <p>¿Es verdad o falsa, racional o irracional?</p>	<p>E</p> <p>Sustitución de pensamiento</p>