



Universidad Nacional
Federico Villarreal

**Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA UN VARON ADULTO CON CELOS
EXCESIVOS HACIA SU PAREJA**

**Trabajo Académico para Optar el Título de Segunda Especialidad profesional en
Terapia Cognitivo Conductual**

AUTORA

MAMANI VILCA, EDITH

ASESOR

MONTES DE OCA SERPA, JESUS HUGO

JURADOS

INGA ARANDA, JULIO

CASTILLO GÓMEZ, GORQUI

ALVAREZ MACHUCA, MILITZA

Lima- Perú

2020

Dedicatoria

A mis Padres, que sin ellos no hubiera logrado una meta más en mi vida profesional.

A mi Mamá (q.e.p.d.), por el tiempo que estuviste conmigo, compartiendo tus experiencias, conocimientos, consejos sobre todo tu gran amor.

Agradecimiento

Agradezco a mis formadores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por ayudarme a llegar al punto en el que me encuentro. No ha sido sencillo, pero gracias a las ganas de trasmitirme sus conocimientos y dedicación que he recibido, he logrado importantes objetivos como culminar el desarrollo de mis logros.

Índice

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de Tablas	vi
Índice de Figuras	vii
Resumen	viii
Abstrac	ix
I. Introducción	10
1.1 Descripción del problema	11
1.2 Antecedentes	13
1.2.1 Antecedentes nacionales	13
1.2.2 Antecedentes internacionales	15
1.2.3 Base teórica científica	17
1.3 Objetivos	29
1.3.1 Objetivo general	29
1.3.2 Objetivos específicos	29
1.4 Justificación	29
1.5 Impacto esperados del trabajo académico	30
II. Metodología	31
2.1 Tipo de investigación	31
2.2 Evaluación Psicológica	31
2.3 Informe psicológico	35

III. Resultados	48
IV. Conclusiones	50
V. Recomendaciones	51
VI. Referencias	52
VII Anexos	55

Índice de Tablas

N°	Pág.
1. Registro de frecuencia	39
2. Registro de frecuencia de pensamientos irracionales	39

Índice de Figuras

N°	Pág.
1. Línea base de tratamiento, seguimientos de las conductas en exceso	48
2. Línea base de tratamiento, seguimiento de celos	48

Terapia cognitivo conductual para un varón adulto con celos excesivos hacia su pareja

Edith Mamani Vilca

Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

En el presente trabajo se expone el caso de un hombre de 42 años de edad, de ocupación taxista, casado, con dos hijos, quien presenta pensamientos irracionales y conductas recurrentes de celos, como por ejemplo la vigilancia constante hacia su esposa, revisa sus redes sociales, pregunta a su hija por las actividades de su madre, así como pensamientos de infidelidad por parte de su esposa. La intervención terapéutica plantea seis objetivos que fueron establecidos a partir del análisis funcional de las conductas, se realiza una evaluación y abordaje terapéutico desde el enfoque cognitivo conductual con técnicas de reestructuración cognitiva, terapia racional emotiva, exposición en imaginación, prevención de respuesta, psicoeducación, entrenamiento en relajación, tareas conductuales, con refuerzos positivos, luego de las ocho sesiones, los resultados reflejan una reducción significativa de pensamientos y conductas de exceso. Se discuten estos resultados y su relación con el tratamiento aplicado, finalmente se da las recomendaciones.

Palabras clave: celos excesivos, intervención terapéutica

Cognitive behavioral therapy for an adult male with excessive jealousy towards his partner

Edith Mamani Vilca

Universidad Nacional Federico Villarreal

Abstract

In the present work, the case of a 42-year-old man from a taxi driver occupation, married, with two children, who presents irrational thoughts and recurrent jealous behaviors, such as constant vigilance towards his wife, checks his networks He asks his daughter about her mother's activities, as well as thoughts of infidelity on the part of his wife. The therapeutic intervention raises six objectives that were established from the functional analysis of the behaviors, an evaluation and therapeutic approach is carried out from the cognitive behavioral approach with techniques of cognitive restructuring, rational emotional therapy, exposure in imagination, prevention of response, psychoeducation, relaxation training, behavioral tasks, with positive reinforcement, after the eight sessions, the results reflect a significant reduction in excess thoughts and behaviors. These results and their relationship with the applied treatment are discussed, finally the recommendations are given.

Keywords: excessive jealousy, therapeutic intervention

I. Introducción

Los celos parecen ser un tema recurrente en las parejas, cuando esta emoción se convierte en un problema, por pensamientos irracionales y conductas recurrentes de celos, pueden surgir rupturas de pareja, emociones y conductas violentas ocasionando mucho sufrimiento entre todos los miembros de una familia. El presente trabajo, está orientado fundamentalmente a describir el proceso de intervención terapéutica con el enfoque cognitivo conductual y para cuyos fines se ha realizado evaluaciones y abordaje terapéutico. En la primera parte que señalo la descripción de problema, y lo he dividido en seis conductas problema, presento una propuesta de solución, que va a orientar el programa, describiendo el proceso de intervención señalando las técnicas psicológicas empleadas, antecedentes nacionales e internacionales que se trabajó referente al tema de celos, así mismo en los objetivos establecí a partir del análisis funcional, se justifica viendo la importancia y el impacto esperados del proyecto.

En la segunda parte presento la metodología, historia psicológica cognitivo conductual del paciente, se inicia el motivo de consulta, dándose énfasis a una delineación detallada del problema, de igual manera, se realiza el diagnóstico análisis funcional, correspondiente al problema de la paciente, así mismo se obtiene historia personal y familiar, así como los informes que permitió conocer el perfil psicológico del caso.

En la tercera parte se explica las condiciones que reúnen para su ejecución; así como al acceso al caso, a los instrumentos de aplicación. El producto del programa de intervención terapéuticas usadas es señalado en el cuarto capítulo, se muestra la línea base de las conductas problema del paciente tanto en la intensidad como en su frecuencia. Seguidamente el procedimiento terapéutico cognitivo conductual. Al final se presenta las recomendaciones, referencias con el modelo APA- 6ta edición, así como los anexos.

1.1 Descripción del problema

En el presente trabajo se expone el caso de un hombre de 42 años de edad, de ocupación taxista, casado, con dos hijos, quien presenta conductas recurrentes de celos, hacia su esposa, que incluye pensamientos irracionales de infidelidad en distintas situaciones laborales y sociales. El paciente reconoce que no tiene evidencias de la infidelidad; sin embargo, no puede evitar pensar de forma negativa sobre la relación de su esposa con sus colegas o amistades y se siente muy mal al respecto.

Experimenta ansiedad (9) y celos (10) cuando llega de su trabajo, piensa “de seguro mi esposa me está engañando con uno de sus amigos de su trabajo” y lo primero que hace al llegar de su casa es revisar el celular de su esposa, acompañado de taquicardia y sudoración, con respecto a esto, su esposa lo permite, para evitar discusiones. Esta conducta se da todos los días.

En otra ocasión, cuando va manejando con su taxi y al parar en luz roja, le llama a su esposa por celular, cada hora, durante 6 horas, él inventa alguna pregunta para que le pueda contestar, y cuando ella no contesta la primera llamada, él siente cólera (9) y celos (10) acompañado de enrojecimiento en el rostro, inmediatamente piensa, “... estará conversando coquetamente con algún tipo, dejando su celular”, luego cambia de ruta y llega al colegio para preguntar por ella, a la vez que piensa “la voy a sorprender infraganti” ya que solo realiza su ruta de taxi cerca del trabajo de ella, cuando le informan que se encuentra ocupada en reunión de profesores, experimenta tranquilidad.

Los días domingos, pasa 4 horas desde las 3 de la tarde a 7 de la noche revisando los contactos de su esposa por 11facebook, puesto que él tiene su contraseña, que ella se lo dio, y

piensa “me está engañando”, siente cólera (9) celos (10), acompañado de sudoración en el rostro, cuando llega a revisar y al no encontrar conversaciones recientes piensa que lo ha borrado, en ese momento piensa “si borra es porque está escondiendo algo”, y se inicia una discusión.

En una ocasión, invito a toda su familia a salir a un paseo, la esposa se viste con prendas cortas, para verano, Luis Alberto piensa “lo hace a propósito para coquetear”, sintiendo cólera (10), celos (10) provocándole sudoración a nivel palmar y del rostro, temblor de piernas, taquicardia, piensa “...las mujeres que se visten así, son todas fáciles”, optando por pedirle que se cambie de ropa. De lo cual empieza una pelea entre ellos, la cuñada se mete en la discusión y para evitar problemas le insiste que le haga caso y se cambie, y ella lo hace. Esta conducta se repite cada fin de semana.

Cuando sale a pasear con su hija menor, le hace muchas preguntas sobre sus actividades de su mamá, y su hija le cuenta lo que sabe de su mamá, esta conducta lo repite los días viernes, lo cual la menor tiene que inventar historias de su mamá para que le pueda sacar a pasear y le compre sus dulces, la madre se da cuenta y al llegar a casa discute con él.

En otra oportunidad, al salir de su casa para ir a trabajar, vigila hacia que paradero va su esposa para esperar el micro, esto ocurre cuando la esposa sale más arreglada que lo habitual, y piensa: “me está engañando”, “...de seguro ya acordó con su amante de citarse en ese paradero” experimenta cólera (10) celos (10) acompañado con enrojecimiento de rostro, cuando su esposa llega al paradero, aborda otro micro distinto. Esta conducta se repite tres veces en una semana.

1.2 Antecedentes

1.2.1 Estudios Nacionales

Rosales (2015) realizó una investigación sobre Niveles de celos y conflictos de pareja en madres del comité de vaso de leche de Pacora – Lambayeque 2014, fue de alcance descriptivo correlacional, con diseño trasversal. La muestra estuvo conformada 160 madres casadas o convivientes, mínimo 3 años, entre de 18 a 50 años de edad y empadronadas en el comité de vaso de leche del distrito Pacora. Se aplicaron el Inventario de exploración en la relación de pareja en adultos tempranos, y la Escala de percepción de conflictos en la pareja. Entre los principales resultados se obtuvo que no existe relación significativa entre las variables niveles de celos y conflictos de pareja. El 39,4% de mujeres presenta ausencia de celos, de igual modo se percibe un 23,1% de madres que se encuentran en grado leve de celos. Por otro lado, se evidencia el 20% de las madres presentan celos controlados. Finalmente 17,5% denota celotipia patológica.

Milla (2016) realizó un estudio sobre Celos y Violencia Intrafamiliar en Mujeres usuarias atendidas en un puesto de Salud en Nuevo Chimbote. La investigación corresponde a un diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 220 mujeres obtenidas a través de un muestreo probabilístico aleatorio de una población total de 511 mujeres con relación de pareja atendidas en un puesto de salud en Nuevo Chimbote. Aplicaron la Escala de Celos MAP y la Escala de Violencia Intrafamiliar, para verificar su confiabilidad, obteniendo un alfa de Cronbach de 0.885 y 0.799, respectivamente. Los resultados indican una relación significativa entre las variables, es decir, entre mayor los celos mayor la violencia intrafamiliar que presenten las mujeres; en las dimensiones de la variable celos, se obtuvo en la dimensión inseguridad un porcentaje bajo de 27,7 % de la población, y en la dimensión afectividad un nivel

medio de 55,9%, demostrando así que las mujeres confunden el sentimiento que siente hacia sus parejas con el deseo de insistir y estar pendiente de lo que realizan, por último se encontró que la dimensión control evidencia un nivel alto ocupando el 25 % de la población.

Bustamante y Hanco (2017) realizaron un estudio sobre Celos y Facebook en los estudiantes de la escuela profesional de psicología. Fue una investigación de tipo descriptivo correlacional, con un diseño no experimental, transeccional. La muestra lo formaron 617 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín, de diferente sexo y edades entre 16 a 35 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario multidimensional de celos; y el Cuestionario de Uso de Facebook, que mide el uso de Facebook en tres dimensiones: Uso de Facebook, Supervisión de la pareja, y Consecuencias. De los resultados se obtuvo que el 92.4% de la población total presenta un nivel medio de celos, mientras que un 2.5% del total de la población presenta un nivel bajo de celos. Ha de tener en cuenta que el otro 5,1% restante era únicamente población femenina y obtuvo una categoría alto de celos. También se obtuvo que el 43.2% de la población total presenta un nivel medio de supervisión hacia su pareja a través de Facebook, mientras que un 24,6% del total de la población presenta un nivel bajo. Finalmente se obtuvo una significancia estadística de 0,048 entre los niveles de celos de los estudiantes de la Escuela de Psicología y los niveles de supervisión hacia la pareja, siendo $p < 0.05$, mostrando que existe una relación significativa entre estas dos variables.

1.2.2 Estudios Internacionales

Canto, García y Gómez (2009) realizaron una investigación de Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. La muestra estuvo compuesta por 372 estudiantes heterosexuales (250 mujeres y 122 varones) con edades comprendidas entre los 18 y 30 años. Los instrumentos aplicados para el recojo de datos fueron, ficha sociodemográfica, que incluye aspectos de la relación en caso en que la tuvieran; la descripción de una situación de infidelidad emocional y otra de infidelidad sexual, para su posterior elección en cuanto mayor disgusto y afectación; y el cuestionario de reacciones emocionales de Shackelford, LeBlanc y Drass (2000) que contestaron después de cada escenario de infidelidad. Entre los resultados obtuvieron que las mayoría de la mujeres eligieron la infidelidad emocional como las más estresante (67.2% vs 32.8%), mientras los varones se preocuparon casi en la misma proporción por la infidelidad emocional como por la infidelidad sexual (51,6% vs 48,3%). Las mujeres que tenían pareja entre los 3 y 7 años se preocuparon más por la infidelidad emocional (64.2% vs 35.8%), mientras que los varones se preocuparon más por la infidelidad sexual (60% vs 40%). Las mujeres que se percibieron “poco celosas” se sintieron más afectadas por la infidelidad emocional (68% vs 31.4%), mientras que los varones poco celosos se sintieron afectados por igual ante ambos tipos de infidelidades (51.7% vs 48.3%).

En el 2013, Martínez, García, Barreto, Parra, Ávila y Rojas, investigaron las características de los celos en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. Es un estudio de corte descriptivo correlacional. La muestra constó de 150 estudiantes pertenecientes a diferentes facultades de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA) de la ciudad de Bogotá. Entre los instrumentos aplicados fueron la Escala Interpersonal de Celos. (Interpersonal Jealous y Scale de Mathes y Severa, 1992,

adaptada por Martínez y Rodríguez, 1996), el Inventario de Depresión de Beck, y el Cuestionario de Relación de Pareja. Entre los resultados hallaron una media de 133.57 para la escala de celos; el puntaje más bajo fue de 44 y el más alto, de 232, indicando así que en la población universitaria se presentan normalmente celos leves. Por otro lado, encontraron que la población universitaria no presenta niveles de depresión, en donde la media es de 9,6. Encontraron también que las personas que han sido infieles a sus parejas (48 %) tienden a ser más celosas que las que nunca han presentado una situación de infidelidad (51, 3%). Así también evidenciaron que no existe una correspondencia entre el tiempo de la relación de pareja y el puntaje en celos; pero si se encontró que existe una correlación entre el tiempo de la relación de pareja y el puntaje en Beck. Finalmente encontraron que existe una relación negativa significativa entre el control de los celos y la severidad de los disgustos.

Martínez, García, Valencia, Barreto, Alfonso, Quintero y Parra (2016) realizaron una investigación sobre Efecto de una intervención cognoscitiva conductual para el manejo de los celos en la relación de pareja: seis estudios de diseño experimental de caso único. La muestra estuvo compuesta por seis mujeres, estudiantes universitarias, residentes de la ciudad de Bogotá, con un rango de edad entre 18 y 28 años. Los instrumentos aplicados fueron el Interpersonal Jealousy Scale. (Interpersonal Jealousy Scale de Mathes y Severa, 1981, adaptada por Rodríguez y Martínez, 1996), el Cuestionario de Relación de Pareja, y el registro y auto registros para la evaluación frente al cambio. Algunos de los resultados fueron la disminución del nivel de celos en las seis participantes, las cuales pasaron de un nivel de celos patológicos a un nivel de celos románticos, dentro del promedio esperado para la población, medidos a través de la Escala Interpersonal de Celos, además que se valida la modificación de la conducta de celos y resaltan una mejoría significativa incluso en la

conducta violenta, en diferentes contextos, causada por los celos usando este enfoque de intervención.

1.2.3 Base Teórica Científica

Los celos hacia la pareja. – Los celos surgen en una persona como resultado del afán desmedido de poseer al ser querido y del temor de perderlo en beneficio de un rival, teniendo como base la infidelidad real o imaginada de la persona amada (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

Desde un análisis de la conducta Costa y Da Silva (2008) definen a los celos como una respuesta emocional provocada por una situación de competición por reforzadores primarios y secundarios, mientras que la conducta celosa se concibe como una clase operante, en general, reforzada negativamente por la eliminación del rival o atenuación de la situación de competición y controlada por la misma situación de competición por reforzadores.

Los celos son la expresión de la afectividad y pueden darse a través de una emoción, si surgen de forma brusca y transitoria ante una situación concreta; como sentimiento, si se instalan de forma duradera en una persona e interfieren de forma significativa en la relación de pareja; o una pasión, si son intensos, se mantienen de un modo estable y generan un estado de empecinamiento que le hace a la persona sentirse profundamente humillada y le lleva, en los casos extremos, a agredir a la víctima (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

Para Reidl, Sierra y Fernández (2005) señala que los celos son una emoción dinámica, que se mueven de un estado en donde el individuo se siente completamente amenazado hacia un estado en el que cree que ya domina el problema de los celos.

Definición operacional de los celos excesivos.- Consiste en conductas recurrentes de celos de una persona, provocado por pensamientos distorsionados sobre una posible infidelidad, expresados en conductas, como llamar por teléfono a cada momento, revisar los mensajes de celular, de las redes sociales, no permitir que se vista con prendas cortas, pensar que le engaña con alguien del trabajo, que si no le contesta por teléfono le está siendo infiel, esto ocurre todos los días de la semana, generándole ansiedad (9), acompañado de taquicardia y sudoración, sin sustento comprobatorio de infidelidad.

Función adaptativa de los celos.- En cierta medida, los celos pueden desempeñar un papel adaptativo (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Alario, 2002; Cuesta, 2006), nos alerta de que una relación que queremos mantener está siendo amenazada (Canto, García, Gómez, 2009), asegura la estabilidad de la pareja, del hogar, creando un ambiente apropiado para la crianza de los hijos y sirve para evitar la promiscuidad (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Alario, 2002); sin embargo, la funcionalidad de los celos va a depender tanto de las emociones implicadas, como de los procesos cognitivos de valoración y de las habilidades conductuales adquiridas para que, ante una situación de amenaza de pérdida de una relación significativa, se reacciones con diversos patrones de comportamiento (Chóliz y Gómez, 2002).

Origen y situaciones en que surgen los celos. - Para Castilla del Pino (1993) citado por Pérez (2004, p. 71) los celos aparecen cuando, a la desconfianza sobre la posesión del objeto, se añade la hipótesis de que el objeto puede pasar a ser propiedad de otro. En este sentido, otro autor como Alario (2002, p.84) sostiene que “los celos tienen su origen en un deseo desmedido por poseer algo de forma exclusiva, de uno y de nadie más...”

Según Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001) los celos pueden surgir en cualquier momento de una relación de pareja, pero existen momentos críticos que facilitan la aparición de este problema: Inicio de la convivencia, nacimiento de un hijo, comienzo de un nuevo trabajo, continuos viajes por motivos laborales, éxito personal del otro miembro de la pareja.

Celos como emoción compleja. - Los celos “(...) tienen su bioquímica, su soporte histórico, su deseabilidad cultural, su biografía personal, su expresión gestual, su simbolismo, sus significados, su vivencia subjetiva, etc.” (Pérez, 2004, p. 71)

Según Pérez (2004) los celos suelen ir acompañados de un sentimiento de traición, y a su vez estos se asocian a respuestas de hostilidad hacia la traición misma y hacia el traidor, produciéndose así, una paradoja, pues el amado suscita sentimientos negativos de rechazo, y la vez es el ansiado premio en la competición con el rival.

Los celos según Barrón y Martínez (2001) y Sharpsteen (1991) citado por Chóliz y Gómez (2002, p. 320) son una experiencia emocional compleja compuesta de al menos tres emociones básicas: ira, tristeza y miedo. Estudios como el de Schmitt (1996) citada por Andresh (2012, p. 54), revelan que los sujetos celosos que pensaban que una tercera personas les estaba desplazando en su relación sentían en primer lugar ira; si la pareja les era realmente infiel, la mayoría expresaba tristeza; y si solo tenían una vaga sospecha, solían sentir miedo de que su presentimiento pudiera confirmarse.

El aspecto cognitivo hace referencia tanto a la percepción de amenaza de la pérdida de una relación significativa como la del *self* (Chóliz y Gómez, 2002). Éste último porque la relación

con otras personas, crean y confirman ciertos aspectos de uno mismo implicados en el autoconcepto” (Chóliz y Gómez, 2002; Reidl, 2005).

Entre la percepción de otras pérdidas relacionadas al del self, se tiene la pérdida de recompensas que se obtienen en dicha relación, como es el caso de los recursos, beneficios, o experiencias satisfactorias y la pérdida de la autoestima” (Barrón y Martínez, 2001).

Las manifestaciones conductuales son variadas, en cuanto a diferencias sexuales, los varones suelen ejercer más estrategias de confrontación, consumo de alcohol; mientras que las mujeres suelen llorar a solas con más frecuencia, consumir drogas, o realizar estrategias de afrontamiento orientadas al restablecimiento de la relación (Chóliz y Gómez, 2002). La conducta de los celos estaría compuesta siempre por cuatro componentes: el amor a una persona, el afán de posesión, la fidelidad pactada y el desprestigio social de la infidelidad (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001)

Las expresiones van a guardar una relación, con la emoción básica que predomine en la experiencia de celos: Ira, se manifestaran principalmente de manera explosiva con acciones de agresividad; Tristeza, frecuente llanto retraimiento o inacción; o Miedo a la pérdida, se suelen realizar acciones dirigidas al reestablecer la relación (Chóliz y Gómez, 2002).

Tipos de celos. - Según Chóliz y Gómez (2002) podemos distinguir entre celos sospechosos, consumados y patológicos. Los celos sospechosos, también llamados celos suspicaces por Rydell y Bringle (2007) citados por Andresh (2012, p. 53), se producen cuando la amenaza es incierta, se caracterizan por una reacción de ansiedad (Reidl, 2005), temor, incertidumbre por el devenir de la situación e inseguridad, suelen venir asociados con sospecha, falta de

concentración, rumiaciones, preocupación, fantasías de su pareja con el rival (Chóliz y Gómez, 2002).

En celos consumados, o también llamados celos reactivos (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001), no hay presencia de ansiedad por estabilidad de la relación debido al evidente deterioro de la misma, se puede presentar reacciones emocionales como tristeza cuando se enfatiza la pérdida de la relación, ira si piensa en que ha sido traicionado, depresión se centra en los defectos de uno mismo como responsable de la ruptura, o envidia si se evidencia la superioridad del rival (Chóliz y Gómez, 2002).

Los celos patológicos, son un trastorno en el cual un individuo mantiene una convicción o creencia anormal de que su pareja sexual es, o le será, infiel (Chóliz y Gómez, 2002). Esta infidelidad mental (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001) atormenta al individuo, y por “(...) ser el mundo interior de la pareja inaccesible a la comprobación externa, el celoso no puede conjurar sus temores ni refutar en la realidad la falsa fundamentación de sus sospechas” (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001, p. 38).

Según Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001) y González (2005) se tiene también el tipo de celos retrospectivos, que se refieren a la comparación con la pareja anterior que su actual pareja ha amado o a la sospecha que su recuerdo sigue presente en la persona querida. Este rival del pasado se suele percibir como el preferido (Scheinkman y Werneck, 2010). En un sentido opuesto, también se encuentran los celos prospectivos (González, 2005) y hacen referencia al temor que en un futuro se produzcan situaciones que, a juicio del celoso, los justifiquen.

Por último, Ellis (*sf.*) distingue entre dos formas de celos: Celos racionales e irracionales. Así, estamos o somos racionalmente celosos cuando deseamos unas relaciones continuadas, y a veces monógamas, con nuestro amado/a; cuando estamos preocupados de que esta se rompa porque él o ella ama (o presta demasiada atención) a otra persona. Estamos o somos irracionalmente celosos cuando exigimos u ordenamos de manera absolutista que nuestro amado/a nos quiera y preste atención casi exclusivamente a nosotros, y nos sentimos horrorizados ante la idea de que él o ella puede intimar emocionalmente con otra persona hasta llegar incluso a poder abandonarnos.

Celos como patología. - Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001) y Alario (2002, p. 85) señalan que hay rasgos esenciales para determinar una patología de celos: la ausencia de una causa real desencadenante, la intensidad desproporcionada de la reacción irracional y, sufrimiento experimentado por la persona y la notable interferencia en la vida cotidiana. En síntesis, “(...) cuando la reacción sobrepasa la lógica de lo razonable (...)” (Chóliz y Gómez, 2002, p. 403), “(...) cuando tiranizan el campo de la conciencia o denotan una pérdida de la realidad que interfiere negativamente en la relación de pareja y, en último término, en el bienestar personal” (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001, p. 32), “(...) ahí es donde está el límite entre lo normal y lo patológico” (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001, p. 32).

Hay que tener en cuenta que, en un individuo con celos patológicos, todas las funciones psíquicas se alteran profundamente, pero solo en relación con la emoción perturbadora, es decir, conservando plena normalidad de criterio para todos aquellos temas que no se refieran a sus celos (González, 2005). Así mismo Otros problemas asociados incluyen evitación de aquellas situaciones que provocan esta reacción emocional, mayor riesgo de violencia doméstica, sentimientos de inferioridad, baja autoestima, o depresión (Chóliz y Gómez, 2002).

Tipos de celos patológicos. - Según Alario (2002) se puede distinguir entre celos patológicos de origen psicótico y no psicótico. Mientras que para Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001) cuando los celos se tratan de un trastorno, las creencias irracionales pueden presentarse de tres maneras diferentes: como un arrebató, en formas de ataques de celo más o menos continuos (*celos pasionales*); como una obsesión (*celos obsesivos*); y, en forma de una idea delirante (*celos delirantes*).

En celos no psicóticos u obsesivos la persona es incapaz de rechazar los pensamientos relacionados con la infidelidad de su pareja, a pesar que los hechos refutan lo contrario y piense que realmente no es así (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001). De acuerdo a Mooney (1965), Marks (1979) y Serra (1982) citados por Albuquerque y Soares (1996) en los celos obsesivos, los pensamientos no son delirantes y los pacientes los reconocen como irracionales y egodistónicos. Hay además que tener en cuenta que esta clasificación de celos obsesivos ya figura en manuales de salud mental como el DSM 5 (APA, 2014), específicamente en Otros trastornos obsesivo-compulsivos y trastornos relacionados no especificados.

Los celos patológicos de origen psicótico o delirantes “(...) carecen de una base real, pero son sentidos por reales por el sujeto, profundamente sentidos y cuya creencia no puede ser derrumbada por los hechos ni por la argumentación lógica” (Alario, 2002, p. 84). Son también llamados síndrome de Otelo (Faya, *sf.*) y reciben este nombre por el drama de Shakespeare donde el personaje Otelo va tejiendo una red de sospechas sobre la supuesta infidelidad de Desdémona, su pareja, hasta asesinarla y caer en el suicidio.

En los Celos delirantes hechos tan banales como la recepción de una llamada telefónica equivocada, cambiarse de vestido para salir de casa, usar perfume, son interpretados como

pruebas fehacientes e indiscutibles de la infidelidad del cónyuge (González, 2005) “(...) todo y nada puede desencadenar la hipervigilancia y acecho del celoso delirante sobre su pareja” (Faya, *sf.*). Y a diferencia de las ideas obsesivas, la persona con ideas delirantes nunca llega a admitir que sus pensamientos pueden no ser ciertos (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

Otros trastornos asociados a los celos. - Los celos patológicos muchas veces pueden estar asociados u acompañados también de otros trastornos psicológicos como el alcoholismo y depresión (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001), como también pueden generar determinadas situaciones psicosociales negativas, como la violencia conyugal y/o familiar (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 1999 y 2001).

Mecanismo psicológico de los celos. - Los celos se estarían manteniendo por determinados sesgos en el procesamiento de la información (Chóliz y Gómez, 2002); así como por la misma conducta persistente de los mismos, tal como se explica de la siguiente manera:

Cuando una persona experimenta un arrebato de celos, siente un profundo malestar, que puede ser mezcla de irritación y de depresión. En estas circunstancias, la implicación en conductas comprobatorias (llamadas telefónicas, interrogatorios, revisión de cartas y objetos personales, control de la correspondencia, etc.) tiene por objetivo reducir el malestar experimentado. De ese modo, al sentirse un alivio transitorio, los comportamientos de celos quedan incorporados al repertorio de conductas del sujeto (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001, p. 39).

Celos como factores de personalidad. - Según Pérez (2004) “cuando se refiere a alguien como un celoso, no se está definiendo por la emoción que siente, ni por la intensidad de la misma, sino por su déficit de gestión de esta emoción”.

Las personalidades celosas se caracterizan por presentar inseguridad tanto en la expresión de sus afectos, como en la satisfacción de sus necesidades afectivas; dependientes emocionalmente a la pareja; baja autoestima (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Alario, 2002; Pérez, 2004, Cuesta, 2006); alta necesidad de aprobación del otro (Pérez, 2004; Cuesta, 2006); necesidad de altas cantidades de pasión y romanticismo para creerse los sentimientos del otro (Pérez, 2004); desconfianza hacia a los demás; así como una preocupación enfermiza por la fidelidad de la pareja (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

En cuanto a antecedentes, en su biografía suele haber débiles vínculos parentales, pérdida de afecto, sensación de abandono (Pérez, 2004); en general, carencias afectivas tempranas (Cuesta, 2016). Así también pueden darse debido a antecedentes humillantes en las relaciones sentimentales (Alario, 2002), como haber experimentado situaciones de infidelidad real en situaciones anteriores (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Cuesta, 2006), o puede existir un legado de traiciones percibidas en la familia de origen (Scheinkman y Werneck, 2010).

Modelos Evolucionistas. - Desde este modelo la aparición de los celos en los hombres es la confianza en la “paternidad”, es decir, en que los genes sobre los celos que el macho invierte sean los propios y no los de un congénere; mientras que en las hembras, sería un mecanismo de alerta frente a la posibilidad de que el macho se implique a largo plazo con otras hembras y por tanto disminuyan los recursos para su propia cría (Barrón y Martínez, 2001).

Harris (2004, p. 82) sostiene que un conjunto de circuitos cerebrales, un módulo innato, guían nuestra reacción emocional ante las amenazas que ponen en peligro las relaciones amorosas. En el caso del varón, la existencia de una predisposición innata a la respuesta celosa ante una infidelidad sexual; en las mujeres, ante la infidelidad emocional (Harris, 2004).

Las diferencias de las manifestaciones encontradas entre mujeres y hombres son debidas a los diferentes problemas adaptativos que han tenido que afrontar durante el curso de la evolución para garantizar el éxito en la supervivencia y la transmisión de los propios genes (Canto, García, Gómez, 2009; Canto y Burgos, 2009).

Modelos cognitivos. - Para Mathes (1991), citado por Barrón y Martínez (2001, p. 77), aplicando el modelo cognitivo-fenomenológico de Lazarus al caso de los celos, estos últimos pueden surgir en aquellas situaciones en que el individuo (I) entiende que otra persona (P) o rival € supone una amenaza, potencial o real, para su relación con otra persona y/o para aquellos aspectos de su autoestima que dependen de dicha relación. Esto es lo que constituirá desde este modelo la llamada evaluación o valoración primaria (Barrón y Martínez, 2001; Harris, 2004)

Modelos del intercambio social. - Kelley y Thibaut (1978) citados por Barrón y Martínez (2001, p. 83) desde su Teoría de la Interdependencia sostiene que a través de las relaciones interpersonales los individuos obtienen un buen número de recursos y satisfacen muchas necesidades. El sentirse satisfecho un individuo en una relación va a depender de sus expectativas sobre lo que puede o debe obtener de la relación y, de su percepción de lo que está recibiendo.

El concepto de nivel de comparación y Thibaut, 1978, citados por Barrón y Martínez, 2001, p. 84) consiste en la comparación social con otros individuos y relaciones relevantes para la relación en cuestión. Entonces las expectativas sobre qué puede obtenerse en las relaciones íntimas dependerá del contexto cultural y de las normas existentes al respecto; por ejemplo, de relevancia para los celos son aquellas normas que prohíben las relaciones íntimas con otras personas, una vez que existe una relación íntima previa (Barrón y Martínez, 2001).

Las expectativas que una persona tiene para sus relaciones íntimas van a condicionar su satisfacción con la relación. Si percibe que se encuentra por debajo del nivel de comparación, se encontrará insatisfecho. Cuando los resultados disminuyen aparecen reacciones emocionales negativas; y si, la causa de dicha disminución es la relación que el otro miembro de la pareja mantiene con otras personas surgen los celos (Barrón y Martínez, 2001).

Estrategia a Emplear

Tratamiento Cognitivo-Conductual de los celos

“Desde la terapia cognitiva, los celos patológicos son interpretados como la resultante de diversos sesgos cognitivos característicos de este tipo de pacientes” (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Bishay et al., 1996; Dolan y Bishay, 1996; Ellis, 1996, citados por Alario, 2002, p. 87).

Una parte inicial e importante del tratamiento es el encuadre donde se facilita al paciente el diagrama de conceptualización cognitiva (Beck, 2000; Beriso, 2003, citados por Cuesta, 2006, p. 77) para la comprensión de la conexión entre nuestras ideas y creencias y nuestra forma de actuar en situaciones problemáticas (Cuesta, 2006).

Técnica de exposición. - Las técnicas de exposición, consiste en hacer que el sujeto se enfrente reiterada, gradual y prolongadamente a las situaciones temidas, tanto en su imaginación como en vivo (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Marks, 1978, citado por Carlen, Kasanew y López, 2009, p. 176). El objetivo es conseguir que la persona celosa, al pensar en las situaciones temidas, reviva, incluso con una intensidad mayor de lo habitual, los sentimientos de celos, sin que, al mismo tiempo, se le permita distraerse ni llevar a cabo las conductas confirmatorias (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001). En la exposición a la

imaginación se arma una jerarquía de situaciones y se le pide al paciente que califique cada una según el grado de ansiedad que produce, de menor a mayor (Carlen et al., 2009).

Prevención de la respuesta. - La técnica de prevención de respuesta tiene por objetivo la eliminación de los rituales relacionados con los celos (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001). Consiste en evitar que el sujeto lleve a cabo conductas rituales identificadas (en este caso de comprobación) (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Caballo, 1998, citado por, 2001; Marks, 1978, citado por Carlen et al., 2009, p. 176). Se trata de evitar el alivio transitorio que producen las conductas de comprobación, y de esta manera romper el mecanismo psicológico de mantenimiento de los celos patológicos (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

Reestructuración cognitiva.- Con la reestructuración cognitiva se busca que la persona tome conciencia de la irracionalidad de sus pensamientos y aprenda estrategias para eliminarlos y sustituirlos por otros más adaptativos (Goldfried, 1979, citado por Carlen et al., 2009, p. 178; Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Alario, 2002), con el objetivo de un mayor control de sus comportamientos y emociones (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Prochaska y Norcross, 1979, citados por Carlen et al., 2009, p. 178, Alario 2002).

El primer paso en esta técnica es identificar los pensamientos automáticos (Beck, 1976, citado por Carlen et al., 2009) y mostrar a través de ejemplos como esos pensamientos pueden influir en las respuestas emocionales (Wright y Beck, 2000). Por lo tanto, el proceso por el que una persona llega a sentir una determinada emoción, en este caso celos, es la siguiente: A) Acontecimiento real que afecta a una persona; B) Pensamientos que se le presentan al sujeto

en relación con el suceso A; y C) Emociones y conductas que son consecuencia de B (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Disminuir la frecuencia e intensidad de conductas de celos en niveles de SUD menores o iguales a 5.

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Disminuir a una vez al día, la conducta de llamar por celular a la esposa.
2. Eliminar la conducta de revisar el celular de su esposa.
3. Eliminar la conducta de revisar el Facebook de su esposa.
4. Eliminar la conducta de preguntar a su hija, sobre las actividades de su esposa.
5. Aceptar que su esposa salga con la ropa que ella eligió.
6. Eliminar la conducta de vigilar hacía que paradero va su esposa.

1.4 Justificación

Los celos constituyen el móvil más importante de los crímenes pasionales. Es la causa más frecuente del homicidio o asesinato causado a la mujer por su marido, enamorado o compañero de vida. A veces, es seguido del suicidio del agresor, quien se quita la vida como consecuencia de sus pensamientos de posesión de su pareja. Tales pensamientos generalmente se basan en supuestos y no hechos evidentes. Los celos enfermizos no permiten una vida satisfactoria, propicia una inestabilidad emocional, y disminuye un el desempeño productivo en el trabajo, así como interfieren en las relaciones interpersonales.

El propósito de este trabajo está orientado hacia la búsqueda del bienestar de la persona que experimenta sentimientos y conductas de celos, para que valore mejor como persona, asuma sus ideas como supuestos y no como hechos, emita comportamientos de afectividad y disfrute de ellos, centrándose en generar sentimientos de afecto mutuo y vivencia del amor de pareja como una forma voluntaria y ética de convivencia feliz y mutuamente beneficiosa. Por tal motivo se crea conveniente dar importancia a la intervención del modelo terapéutico cognitivo conductual en un caso de celos, dado que la eficacia que este modelo han demostrado en diversos estudios una mejora significativa.

1.5 Impactos Esperados del Trabajo Académico

El programa cognitivo conductual propicia cambios en el pensamiento y la conducta de una persona que experimenta celos. Favorece en muchos ámbitos tanto personal, de pareja y familia, así mismo en la convivencia pacífica; por lo tanto, este programa cobra importancia para afrontar un problema relevante que ocurre en nuestra sociedad. Se observa un incremento de la violencia hacia la mujer, que suele terminar con la muerte tanto de la víctima como el victimario, a causa de repetir patrones de conducta aprendidos desde etapas tempranas, asociadas a creencias irracionales sobre el propósito de la convivencia en pareja y los criterios que determinan el tipo de relación. Se apuesta por la unión familiar, siendo necesario para el espacio donde se establece el intercambio de afectos sanos, así como la formación elemental del comportamiento de respeto y consideración del otro. Por lo tanto, la contribución del mejoramiento en la conducta de una persona celosa logra la inclusión a la comunidad, así mismo la intervención terapéutica genera cambios en la pareja, ya que por mucho tiempo estuvo sometida a los comportamientos obsesivos de la persona celosa, para una proyección de vida orientadas a logros en pareja y la familia, así como la formación elemental de cada integrante de la pareja y su comportamiento afectivo y ético, de mutuo respeto.

II. Metodología

2.1 Tipo de investigación

La investigación corresponde a un tipo de investigación. Es aplicada, porque se busca cambiar la realidad del comportamiento de una persona a partir de la observación de conductas. (Hernández, Fernández y Baptista, 2003). Específicamente se trata de un diseño de caso único con pre y post test y la intervención directa a través de la aplicación del programa cognitivo conductual.

2.2 Evaluación Psicológicas

Historia Psicológica

Datos de Filiación

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| • Nombre y Apellidos | L. A. |
| • Edad | 42 Años |
| • Lugar y fecha de Nacimiento | Lima, 24/01/1975 |
| • Grado de instrucción | Secundaria completa |
| • Ocupación | Taxista |
| • Estado Civil | Casado |
| • Responsable | Lic. Edith Mamani Vilca |

Motivo de Consulta

El paciente refiere “Tengo problemas con mi esposa, me pongo celoso, cuando ella esta con sus compañeros del trabajo, siempre pienso que me va a engañar, no he podido ni dormir pensando, qué hace cuando no estoy cerca de ella”.

Problema Actual

Presentación actual del problema

L. A. de 42 años, experimenta ansiedad (9) y celos (10) cuando llega de su trabajo, piensa “de seguro mi esposa me está engañando con uno de sus compañeros de su trabajo” y lo primero que hace al llegar a su casa es revisar el celular de su esposa, produciéndole taquicardia y sudoración, con respecto a esto, su esposa lo permite, para evitar discusiones. Esta conducta se da todos los días.

En otra ocasión L. A., cuando va manejando con su taxi y al parar en luz roja, le llama a su esposa por celular, cada hora, durante 6 horas, él inventa alguna pregunta para que le pueda contestar, y cuando ella no contesta la primera llamada, él siente cólera (9) y celos (10) acompañado de enrojecimiento en el rostro, inmediatamente piensa, “... estará conversando coquetamente con algún tipo, dejando su celular a un lado”, luego cambia de ruta y llega al trabajo de su esposa, para preguntar por ella, a la vez que piensa “la voy a sorprender infraganti” ya que solo realiza su ruta de taxi cerca del trabajo de ella, cuando le informan que se encuentra ocupada en reunión de profesores, experimenta tranquilidad.

Los días domingos, pasa 2 horas desde las 3 de la tarde a 5 de la tarde revisando los contactos y publicaciones de su esposa por 32acebook, puesto que él tiene su contraseña, que ella se lo dio, y piensa “me está engañando”, siente cólera (9) celos (10), acompañado de sudoración en el rostro, cuando llega a revisar y al no encontrar conversaciones recientes piensa que lo ha borrado, en ese momento piensa “si borra es porque está escondiendo algo”, y se inicia una discusión.

En una ocasión L. A. invito a toda su familia a salir a un paseo, la esposa se viste con prendas cortas, y el piensa “lo hace a propósito para coquetear”, sintiendo cólera (10), celos (10) provocándole sudoración a nivel palmar y del rostro, temblor de piernas, taquicardia, piensa “...las mujeres que se visten así, son todas fáciles”, optando por pedirle que se cambie de ropa. De lo cual empieza una pelea entre ellos, la hermana de L.A. se mete en la discusión y para evitar problemas le insiste que le haga caso y se cambie, y ella lo hace. Esta conducta se repite en cada reunión familiar.

Cuando sale a pasear con su hija menor, le hace muchas preguntas sobre sus actividades de su mamá, y su hija le cuenta lo que sabe de su mamá, esta conducta lo repite los días viernes, lo cual la menor tiene que inventar historias de su mamá para que le pueda sacar a pasear y le compre sus dulces, la madre se da cuenta y al llegar a casa discute con él.

En otra oportunidad, L. A. al salir de su casa para ir a trabajar, vigila hacia que paradero va su esposa para esperar el micro, esto ocurre cuando la esposa sale más arreglada que lo habitual, y piensa: “...me está engañando”, “...de seguro ya acordó con su amante de citarse en ese paradero” experimenta cólera (10) celos (10)acompañado con enrojecimiento de rostro, cuando su esposa llega al paradero, aborda otro micro distinto. Esta conducta se ocurre por lo menos una vez por semana.

Desarrollo cronológico del problema

A los 8 años de edad, El padre de L. A. agredía a su madre, física y psicológica, él le tenía miedo al padre, rechazaba su acercamiento, prefería estar más cerca a la madre. El padre engaño a su mamá con otra mujer, teniendo otro hijo fuera del matrimonio, él al enterarse de aquel suceso, rechazo la conducta del padre, pensando: “mi papá nunca me quiso”.

A los 15 años, la madre perdono la infidelidad del padre de L.A. y volvieron a vivir junto como familia, sin embargo, seguía la violencia psicológica, esta vez por celos, puesto que la madre, frecuentaba salidas sociales, él pensaba: “mi mamá también le engaño a mi papá”.

A los 17 años, La madre se cansa de los malos tratos y se separa del padre, y decide viajar al extranjero, dejando a L.A. a cargo de sus hermanas menores. Desde aquella ocasión impone reglas estrictas a sus hermanas, y piensa: “mi mamá nunca me llevo a querer, ahora yo, debería ser responsable de cuidar de mis hermanas”.

A los 20 años: Se entera que la madre está conviviendo con otra pareja, una de las hermanas sale embarazada de muy joven. El piensa “fracase como responsable de cuidar a mi hermana, mi mamá me abandono”.

A los 25 años: Se compromete con su enamorada, creyendo que estaba embarazada, sin embargo, se entera que fue engañado, por su enamorada. Separándose de manera violenta.

A los 35 años: Ya casado con su actual pareja, L. A. engaña a su esposa, por cual deciden separarse por 6 meses, durante esa separación su esposa sale a reuniones sociales a lo que no podía salir cuando estaba con él. Cuando logran regresar, incrementa las conductas de celos por parte de L.A.

Historia Personal

Desarrollo Inicial. - La madre estando embarazada, sufre de violencia por parte de su esposo, manteniendo una ansiedad antes y después del nacimiento de L.A.

Conductas Inadecuadas más resaltantes de la infancia. - Fueron el rechazo hacia el padre, pensamiento de abandono por ambos padres, ambivalencia de sentimiento hacia la madre.

Actitudes de la Familia. -La hermana le refuerza su conducta dándole la razón para que no se moleste, la esposa, al regresar con la relación después de una separación por infidelidad

Educación:

L. A. concluyo sus estudios del colegio; tanto el nivel primario y secundaria sin ningún problema significativo, obteniendo un rendimiento académico promedio.

Historia familiar

Esposa A. de 33 años de edad, trabaja en un centro educativo como auxiliar de educación, tiene dos hijos, el mayor de 12 años de edad, y una niña de 5 años de edad.

Relaciones familiares

La relación entre L. A. y A. se caracteriza por que discuten con una frecuencia de 3 veces a la semana, por conductas de celos. Ambos hijos mantienen lazo estrecho con el padre ya que tiene tiempo de dedicación.

2.3 Informe psicológico

Datos de filiación

- Apellidos y Nombres L. A.
- Edad 42 años
- Estado civil Casado

- Ocupación Taxista
- Fecha de Evaluación Octubre de 2017
- Psicólogo Lic. Edith Mamani Vilca

Motivo De Evaluación

- Perfil Psicológico

Técnicas e instrumentos aplicados

- La entrevista Psicológica
- Cuestionario de personalidad de Eysenck-Forma B
- Inventario de autoestima de Bardsdale
- Registro de Opiniones Forma A

Resultados

L. A., presenta 36facebook36sticas de personalidad introvertido; llega a retraerse socialmente, reservado, le cuesta relacionarse con los demás, incluso con familiares cercanos.

Por otro lado, es ansioso, inseguro, propenso a desarrollar obsesiones, tendencia a la depresión ante su situación de presentar pensamientos irracionales con deseos de querer tener el control hacia su esposa, y cuando sus sospechas de infidelidad, es fuerte le genera estrés y se vuelve irritable. Se ajusta a las reglas sociales y familiares.

Respecto a su autoestima, L. A. se auto-percibe como una persona poco capaz de manejar adecuadamente situaciones adversas, carece de recursos personales de afrontamiento, se percibe con pocas capacidades y logros, por ejemplo, cuando piensa que se va a quedar por

toda su vida como taxista sin aspiraciones, criticándose por sus errores y defectos. Tiene una idea excesiva de probar su valor y excelencia, por ello teme al abandono por parte de su esposa, así mismo piensa que no le merece. Todo lo lleva a sentirse “menos que los demás”.

El examinado presenta una búsqueda constante de ser aceptada, aprobado y amado por las personas más importantes para él, en este caso, su esposa, su vida gira en torno a ella, experimenta mucho temor de que su esposa deje de considerarlo el centro de su atención.

Por otro lado, no tolera que las personas o las cosas sean diferentes a como él lo espera, por ejemplo, no tolera que su esposa salga a la calle porque inmediatamente piensa que está con otra persona del sexo masculino. Generándole respuestas emocionales de ansiedad y celos.

Conclusiones

- El examinado presenta; características de personalidad introvertida
- Vulnerabilidad y sensibilidad emocional frente a acontecimientos externos. –
Neuroticismo
- Se ajusta a las reglas sociales y familiares
- Presenta dos creencias irracionales: “Yo debería recibir la aprobación de los demás”,
“No puedo tolerar que las cosas o las personas sea diferentes a como yo espero que sean”
- Baja autoestima

Recomendaciones

- Aplicación de la TREC para reestructurar sus pensamientos irracionales que le generan emociones de ansiedad y celos.

- Entrenamiento en competencias personales y sociales, con vínculos afectivos.
- Seguir un programa de manejo emocional, con entrenamiento de relajación.
- Mantenimiento de conductas sociales y familiares exhibidas
- Programa de tratamiento para incrementar la autoestima a través del entrenamiento en conductas de afronte frente a situaciones problemáticas que le generan ansiedad.

Programa de intervención

El programa es cognitivo conductual con diseño ABA, que incluye una línea base, la intervención que incluye un conjunto de estrategias y técnicas cognitiva conductual, y línea de salida para evaluar el efecto del programa de intervención

Repertorio de entrada

Es el primer registro, donde las conductas se encuentran en su frecuencia basal.

Tabla 1

Registro de frecuencia de conductas en exceso

Conductas	L	M	M	J	V	S	D	Total
a) Revisa el celular de su esposa		I	I	I	I	III	II	10
b) Llamar a su esposa por celular	II	II	III	II	III	III		16
c) Revisa los contactos de 38acebook de su esposa							I	1
d) Pide que se cambie de ropa a su esposa							I	1
e) Preguntar a su hija, sobre las actividades de su mamá.						I	II	3
f) Vigila a su esposa cuando va al paradero	I		I		II			4

Nota: Se observa que en la tabla 1 la conducta de celos de llamar a su esposa por celular presenta una tasa de 16 veces por semana

Tabla 2

Registro de frecuencia de pensamientos irracionales.

Pensamientos	l	m	m	j	v	s	d	Total
a) “Mi esposa me engaña”	II	II	III	III	III	III	I	17
b) “Mi esposa es coqueta”	I	I	I	I	I	I	II	8
c) “Las mujeres que se visten así, son todas fáciles”					I	I	II	4

Nota: Se observa que en la tabla 2 la conducta de celos al pensar “Mi esposa me engaña” presenta una tasa de 17 veces por semana.

Procedimiento

Sesión n° 1

Objetivos	Técnicas	Procedimiento y actividades	Tareas
Instruir sobre los elementos constituyentes de la terapia cognitiva conductual, y los beneficios del entrenamiento de las técnicas de respiración abdominal.	Psicoeducación T. Respiración abdominal.	– Se plantea al paciente los números de sesiones y los objetivos a lograr. – Se explica al paciente qué son los pensamientos irracionales que le hacen daño, cómo se aprenden y el poder que tiene para influir en el estado de ánimo, mostrando el análisis funcional. – Mencionar la importancia del registro diaria de frecuencia e intensidad para el objetivo de la medición de los pensamientos y conductas problema. – Iniciar con la técnica de entrenamiento de relajación con la respiración abdominal, explicando al paciente como la tensión puede poner fuera de sí. Explicar la valoración de las tareas domiciliarias.	Identificación de los pensamientos irracionales en el momento en que aparecen. / Lista de jerarquía SUD (Anexo n°1) Entrenamiento continuo, en técnicas de respiración abdominal con contracciones muscular focalizada. Análisis de lectura sobre TREC.

Sesión n° 2

Objetivos	Técnicas	Procedimiento y actividades	Tareas
Disminuir los pensamientos irracionales, debe aprender a cuestionar sus propios pensamientos en hechos o en sentimientos desarrollando unas nuevas creencias racionales y más saludables.	Entrenamiento en detección de creencias irracionales Modelo T.R.E.C	Se enseña al paciente el modelo ABC. Se le explica cómo los hechos activadores, mediante las creencias desencadenan las consecuencias, emocionales o de conducta. Se identifican los pensamientos y creencias irracionales sobre los celos. A-B-C. Luego se pasará a debatir (D) esas creencias perturbadoras e instaurar nuevas creencias racionales €. (A-B-C-D-E)	Autorregistros de pensamientos en forma de esquema ABC durante el día. (anexo N°2) Búsqueda de más pensamientos alternativos. Continuar con el auto registro Del ABCDE (Anexo N° 3)

Sesión n°3

Objetivos	Técnicas	Procedimiento y actividades	Tareas
Reforzar la capacidad de elaborar alternativas racionales frente a pensamientos irracionales	Psicoeducación Respiración abdominal. Reforzamiento positivo Modelo TREC	– Se resuelve interrogantes del paciente, se da refuerzo social por los logros obtenidos. – Revisión y discusión de las tareas pasadas, así como el aprendizaje del análisis de la lectura TREC. – Repaso de las detecciones de pensamiento, para que luego sean evaluados mediante una serie de preguntas, pero es el paciente el que debe aprender a cuestionar sus propios pensamientos en hechos o en sentimientos.	Innovación de técnicas de relajación y práctica de las mismas. Dialogar con su esposa las detecciones de pensamiento y los debates, para que sean reforzadas. Practicar la respiración abdominal

Sesión n° 4

Objetivos	Técnicas	Procedimiento y actividades	Tareas
Disminuir la intensidad de tensión ante pensamientos irracionales	Relajación muscular progresiva (Jacobson)	– Revisión de tareas, avances de dificultades. – Informar al paciente y familiar sobre la importancia de la relajación. – Se iniciará con el entrenamiento de la tensión y relajación de los músculos del cuerpo en forma progresiva. – Se repasa mentalmente cada una de las partes que se ha tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, se relajara aún más cada una de ellas. – Finalmente tendrá que pensar en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.	Practica constante del entrenamiento de tensión y relajación. Registrar dificultades.

Sesión n° 5

Objetivos	Técnicas	Procedimiento y actividades	Tareas
Afrontar los estados emocionales negativos.	Visualización (imaginación guiada)	– Revisión de tareas, avances de dificultades – Explicar la técnica y sus beneficios para los objetivos de la siguiente sesión (Exposición con imaginación) escenas sobre relación de fidelidad de la esposa – Guiar en la imaginación utilizando los cinco sentidos. – Luego integran todos los sentidos creando una especie de “película mental”.	Practicar las visualizaciones. Registrar dificultades.

Sesión n° 6

Objetivos	Técnicas	Procedimiento y actividades	TAREAS
Afrontar, de forma sistemática y deliberada situaciones que le generan celos. Eliminar rituales y reducir comprobaciones	Exposición con imaginación.	– Psicoeducación de la técnica – Con la revisión de tarea, sobre la lista de jerarquía de situaciones que le generan celos, con SUD de 10 a 100. – Situaciones sociales donde no es lógico sentir celos. – La exposición será gradual (es decir, procederá del menos a más sensación de malestar (celos) – La velocidad con que se progresa se decidirá conjuntamente en función de sus circunstancias y progreso, en esta sesión será las 5 primeras situaciones. – Imaginar que se están afrontando las situaciones problemáticas y que se experimentan los estímulos internos, prestando atención a las sensaciones internas.	Auto reforzarse sus logros Practicar técnicas de relajación Utilización de recursos adquiridos. Registrar dificultades

Sesión nº 7

Objetivos	Técnicas	Procedimiento y actividades	Tareas
Afrontar, de forma sistemática y deliberada situaciones que le generan celos. Eliminar rituales y reducir comprobaciones	Exposición en imaginación	– Revisión de tareas, avances de dificultades – Continuar con la exposición, respecto a cada elemento de la jerarquía que falta, debe repetir la imaginación dos veces seguidas con un nivel de ansiedad entre nulo y leve (menor a 5).	Poner en práctica las situaciones reales sin emitir la respuesta

Sesión n° 8

Objetivos	Técnicas	Procedimiento y actividades	Tareas
Someter a prueba las predicciones acerca de las consecuencias temidas.	Prevención de Respuesta	Antes de cada exposición, se predicen las consecuencias negativas que ocurrirán y su gravedad. Visualiza las consecuencias negativas de las ideas de celos. Discute la posibilidad de separación de su esposa. Otras consecuencias familiares negativas. Tras la exposición, se anotan las consecuencias realmente ocurridas “ese hombre quiere estar con mi esposa” y su gravedad, compara estos resultados con los predichos y extrae una conclusión.	Practicar y anotar las consecuencias realmente ocurridas.

III. RESULTADOS

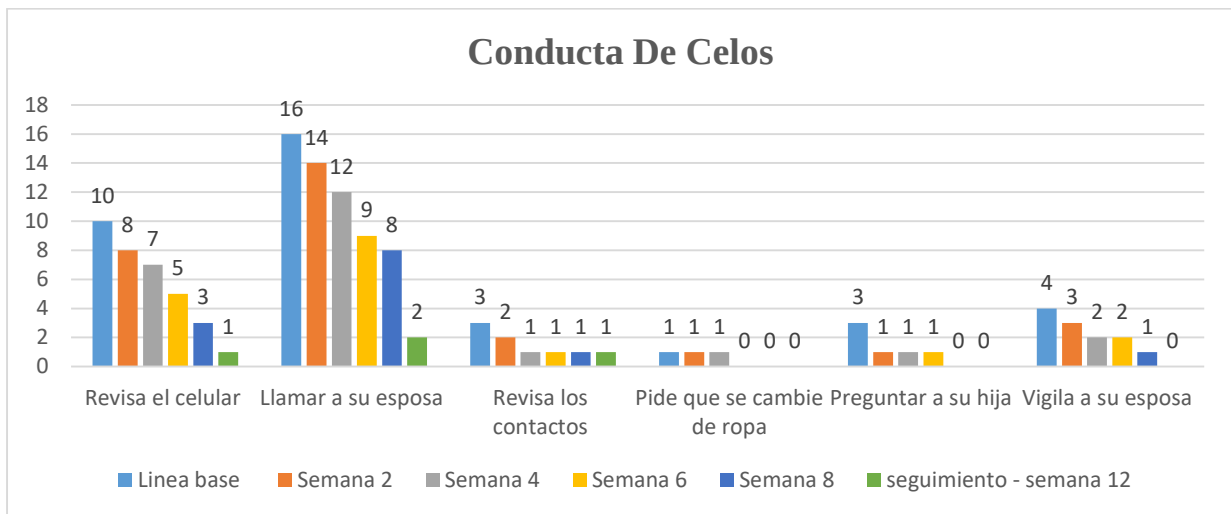


Figura 1. Línea base (A), línea de tratamiento (B) y línea de seguimiento (A) de la conducta en exceso de celos

Se aprecian en la primera (LB) semana puntajes altos de conductas de celos, que fueron descendiendo de semana en semana hasta llegar a un puntaje bajos a nulos en la semana 8 (LT) y 4 semanas después se evalúan las conductas (semana 12: Línea de seguimiento) observándose que las conductas se mantienen como en la última semana del tratamiento, no obstante, la conducta de vigilar a su esposa se extingue en la semana 12 de seguimiento.

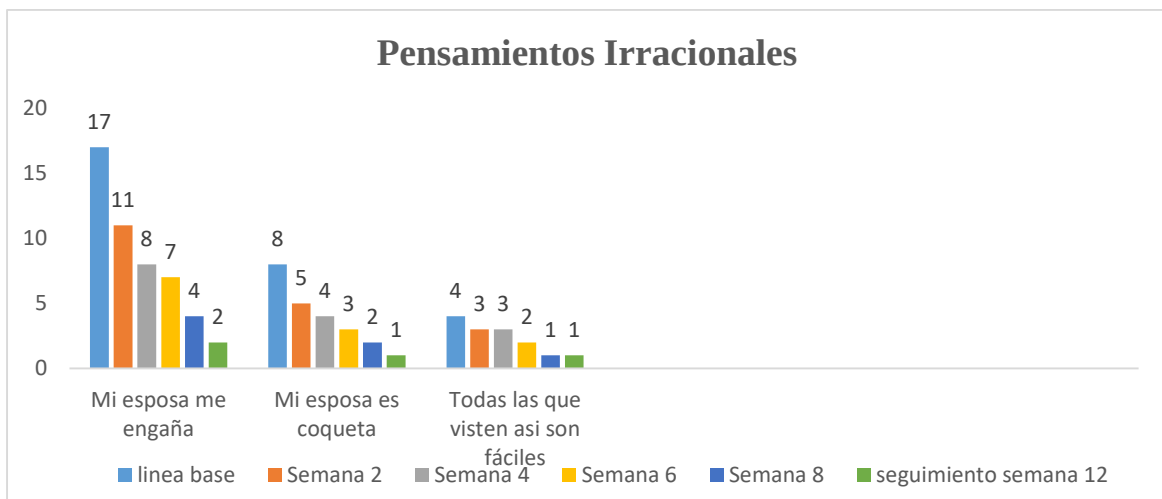


Figura 2. Línea base (A), línea de tratamiento (B) y línea de seguimiento (A) de pensamiento en exceso de celos

Discusión

Se halló que la técnica de auto registro de pensamientos irracionales, en entrenamiento continuo, fue eficaz en la intervención de reestructuración cognitiva con el modelo de ABC donde aprendió a cuestionar sus propios pensamientos ello coincide en la utilización de dicha técnica y los resultados obtenidos por Martínez García, Valencia Barreto (2016) en su investigación efectos de una intervención cognitiva para el manejo de los celos

En el presente estudio de caso se observó la conducta de L.A. sobre la utilización recurrente de la supervisión mediante las redes sociales (facebook) que al implementar el registro de predicciones cumplidas, se pudo obtener bajo porcentaje de 15 % del nivel de ansiedad al no encontrar evidencias de sus pensamientos compara estos resultados con los predichos y extrae una conclusión, concuerda con una investigación sobre el uso del Facebook midiendo dimensiones como supervisión de la pareja y consecuencias.

En la personalidad influye sobre una mayor o menor vulnerabilidad psicológica a los celos, L.A. obtuvo baja autoestima y según la base teórica de la personalidad del celoso presenta inseguridad, dependencia emocional a la pareja (Echeburúa y Fernández – Montalvo)

IV. Conclusiones

1. Cuando los celos se presentan a partir de creencias irracionales, como en el caso de L.A, genera un gran problema en la inestabilidad emocional, en forma pasional como una obsesión y en forma de una idea delirante, ocasionando malestar.
2. La intervención terapéutica basada en el enfoque cognitivo conductual que se aplicó, ha mostrado ser eficaz en el tratamiento; las que se evidencian en las tasas de disminución de sus pensamientos irracionales, reducción en la mejoría significativa de celos y sus rituales comprobatorios.
3. Se evidencia la eficacia de la técnica cognitiva conductual en el manejo de los celos con la disminución de la tasa de 85%
4. Las técnicas de exposición y prevención de respuesta, tuvieron efectos en la disminución de los pensamientos de celos injustificados a un 85%, hasta la fase de seguimiento y se mantuvo. (después de 4 semanas) de término de sesiones continuas de aplicación,
5. La aplicación del reforzamiento positivo resulto de utilidad en el cambio conductual fue fundamental para lograr los resultados esperados.
6. La historia psicológica, recogida en base a la entrevista y observación, ha mostrado ser una intervención muy importante al momento de abordar el caso.

V. Recomendaciones

1. Implementar políticas públicas que fomenten la aplicación de talleres para identificar las emociones, desde etapas tempranas de la infancia, como la expresión del desarrollo psicosocial del enamoramiento.
2. Contar con el apoyo de las redes de salud y educación para impartir sesiones de psicoeducación a los adolescentes, para la mejora en sus relaciones intrapersonales e interpersonales, evitando así los posibles problemas de pensamientos irracionales de celos.
3. Fortalecer los factores protectores asociados a la vida saludable en pareja para evitar celos patológicos, así como desarrollo de la autoestima, habilidades sociales y afectivas, debate sobre acciones y consecuencias de celos y violencia en la familia.

VII. Referencias

- Alario, S. (2002). Tratamiento conductual de un trastorno de celos patológicos. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 62(63), 83-95.
- Alburquerque, A. y Soares, C. (1996). Celos obsesivos: Análisis de casos. En E. Echeburúa (Ed.). *Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad* (pp. 203-210). Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- APA (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. DSM 5*. Madrid, España: Editorial medica panamericana.
- Andresh, J. (2012). Entre la ira y el amor. *Mente y Cerebro*, (56), 52-57.
- Barrón, A. y Martínez, D. (2001). *Los celos: Una perspectiva psicológica y social*. Málaga, España: Ediciones Aljibe.
- Bustamante, M., Hanco, Z. (2017). *Celos y facebook en los estudiantes de la escuela profesional de psicología* (tesis para optar el título profesional de psicólogos). Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa, Perú.
- Canto, J., García, P., Gómez, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, (15), 39-55.
- Canto, J. y Burgos, M. (2009). Diferencias entre sexos en los celos románticos: una confrontación teórica. *Psicología & foco*, 2(1), 120-130.
- Carlen, A., Kasanew, A., López, A. (2009). Tratamiento cognitivo conductual de los celos en la pareja. *Revista electrónica de Psicología Ixtacala*, 12(3), 173-186.

- Chóliz, M. y Gómez, C. (2002). Emociones sociales II (enamoramiento, celos envidia y empatía). En F. Palmero, E. Fernández-Abascal, F. Martínez, y M. Chóliz (Eds.). *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 395-418). Madrid: McGraw Hill.
- Costa, N. y Da Silva, R. (2008) Celos: un ejercicio de interpretación desde la perspectiva del análisis de la conducta. *Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología*, (4), 139-147.
- Cuesta, M. (2006). Intervención cognitiva en un caso de celotipia. *Acción psicológica*, 4(1), 71-82.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (1999). La patología de los celos: Análisis descriptivo y propuestas terapéuticas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 25(99), 5-25.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja. Una emoción destructiva*. Barcelona, España: Ariel.
- Ellis, A. (sf.). *El amor y sus problemas*. Recuperado de <http://psicologomaresme.com/wp-content/uploads/2013/04/El-amor-y-sus-problemas.-A.-Ellis..pdf>
- Harris, C. (2004). Origen de los celos. *Investigación y Ciencia*, (10), 80-89.
- Martínez-León, N., García-Rincón, L., Barreto-Cortes, D., Alfonso, A., Parra, A., Duque, D., Rojas, N. (2013). Características de los celos en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología* 1, 13(1), 36-44.
- Martínez-León, N., García-Rincón, L., Valencia, D., Barreto, S. Alfonso, A., Quintero, C., Parra, A. (2016). Efecto de una intervención cognoscitivo conductual para el manejo de los celos en la relación de pareja. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 113-123.
- Milla, S. (2016). *Celos y Violencia Intrafamiliar en Mujeres usuarias atendidas en un Puesto de Salud en Nuevo Chimbote* (tesis para obtener el título profesional de licenciada en psicología). Universidad Cesar Vallejo. Nuevo Chimbote, Perú.

- Pérez, E. (2004). Ellos, ellas y los celos: Una nueva mirada a un viejo problema. *AEPS. Anuario de sexología*, (8), 69-89.
- Reidl, L. (2005). *Celos y envidia: emociones humanas*. México D.F., México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Reidl, L., Sierra, G. y Fernández, H. (2005). Diferencias entre celos románticos y celos relacionales. *RIDEP*, 20(5), 133-148.
- Rosales, L. (2015). *Niveles de celos y conflictos de pareja en madres del comité de vaso de leche de Pacora – Lambayeque – 2014* (tesis para optar el título de licenciada en psicología). Universidad Señor de Sipán. Pimentel, Perú.
- Scheinkman, M. y Werneck, D. (2010). Desactivar los celos en las relaciones de pareja: Un enfoque de múltiples dimensiones. *Family Process*, 49(4), 486-504.

VIII. Anexos

Anexo N° 1 Lista de jerarquía

SITUACIONES	SUD
Cuando se dirige sola al paradero	10
Cuando no me contesta mis llamadas	20
Cuando conversa con algún compañero de trabajo	30
Cuando escucho un sonido de ingreso de mensaje a su celular	40
Cuando está en sus redes sociales como Facebook	50
Cuando se viste con prendas cortas	60
Cuando se acerca a despedirse de su compañero	70
Cuando tiene algún gesto de sonrisa a sus compañeros de trabajo	80
Cuando habla con personas del sexo opuesto	90
Que abrace a personas del sexo opuesto	100

Anexo N° 2 Autorregistro A – B - C

Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
Le llama a su esposa por celular y no contesta.	“Estará conversando coquetamente con algún tipo, dejando su celular”	Celos (10/10), Ansiedad (9/10) Cambia de ruta y llega al trabajo, para preguntar por ella.
Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
Revisa los contactos de facebook y del celular de su esposa.	“De seguro me está engañando con alguno de los compañeros de su trabajo”	Celos (9), Ansiedad (10) Se asegura de revisar bien los mensajes
Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
Ver a su esposa con prendas cortas.	“Las mujeres que se visten así, son todas fáciles”	Celos (10) Cólera (10), Le pide que se cambie de ropa. empezando una pelea entre ellos.
Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
Vigila hacia que paradero va su esposa para esperar el micro	“De seguro ya acordó con su amante de citarse en ese paradero”	Cólera (10), Celos (10) Se detiene a esperar hasta que tome su micro
Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
Cuando sale con hija y le pregunta por su mamá	“Mi hija sabe que su mamá me engaña, ella me dirá la verdad”	Cólera 9/10 celos 10/10 Discute con su pareja

Anexo N° 3 Autorregistro A B C D E

A	B	C	D	E
Le llama a su esposa por celular y no contesta.	“Estará conversando coquetamente con algún tipo, dejando su celular”	Celos (10/10), Ansiedad (9/10) Cambia de ruta y llega al trabajo, para preguntar por ella.	Debatir: ¿Qué evidencias tienes para asegurar que estará coqueteando con algún tipo? ¿Todas las veces que la llamas, no llega a contesta su celular? ¿Todas las veces tú llegas a contestar todas las llamadas de tu pareja? No será que, ¿Está ocupada trabajando en el momento que tú la llamas?	El que no conteste su celular, no significa que coquetea con algún tipo. Decide, no insistir en llamar a su celular. Celos (6/10) Ansiedad (5/10)
A	B	C	D	E
Revisa los contactos de facebook y del celular de su esposa.	“De seguro me está engañando con alguno de los compañeros de su trabajo”	Celos (9), Ansiedad (10) Se asegura de revisar bien los mensajes	Debatir ¿Alguna vez encontraste algo que pueda asegurar un engaño de su pareja? ¿Tuviste alguna vez una experiencia propia de engaño?	Al no encontrar evidencias en muchas oportunidades de búsqueda. Decide buscar en menos oportunidades. Celos 6/10 Ansiedad 6/10

A	B	C	D	E
Ver a su esposa con prendas cortas.	“Las mujeres que se visten así, son todas fáciles”	Celos (10/10) Cólera (10/10), Le pide que se cambie de ropa. Empezando una pelea entre ellos.	Debatir: ¿Todas las mujeres que se visten así son fáciles? ¿A qué llamas mujeres fáciles? ¿Tu esposa siempre se viste con prendas cortas?	No todas las mujeres se visten con prendas cortas, mi esposa no siempre se viste así. Acepta con tolerancia quizás otros tipos de prendas de vestir Ansiedad 5/10 Celos 4/10

A	B	C	D	E
Vigila hacia que paradero va su esposa para esperar el micro	“De seguro ya acordó con su amante de citarse en ese paradero”	Cólera (10), Celos (10) Se detiene a esperar hasta que tome su micro	Debate: ¿Alguna vez su esposa se citó en un paradero con alguien y le fue infiel? ¿Usted se citó en algún paradero con alguien? ¿Cuántas veces vio a su esposa con otra persona en el paradero, con intención de infidelidad?	Ella siempre sube la misma línea para dirigirse a su trabajo, no se detiene con nadie, son pocas veces que toma otro carro porque el otro está lleno, para dirigirse a su trabajo. Y me doy cuenta que pierdo dinero esperando a que suba a su carro Decido confiar en que siga haciendo lo mismo. Ansiedad 7/10

A	B	C	D	E
Cuando sale con hija y le pregunta por su mamá	“Mi hija sabe que su mamá me engaña, ella me dirá la verdad”	Cólera 9/10 celos 10/10 Discute con su pareja	Debate: ¿Su hija sabe que el concepto de infidelidad? ¿Ha comprobado que lo que le cuenta su hija es verdad? ¿Tiene pruebas? ¿Es bueno aprovechar de la inocencia de su pequeña hija? ¿Se da cuenta que le afecta todo esto a su familia?	Mi hija no tiene idea que es esa palabra. Mi hija me cuenta lo que yo quiero escuchar, o yo lo busco la interpretación equivocada, y no tengo pruebas. No es mi intención aprovecharme de mi hija. Todo esto, está afectando a toda mi familia. Decido ya no chantajear a mi hija a que me cuente lo que yo quiero escuchar. Saldré a pasear con mi hija sanamente, y aprovechar de la salida con mi hija. Celos 5/10 Ansiedad 5/10