



Universidad Nacional
Federico Villarreal

**Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN**

Facultad de Psicología

INTERVENCION COGNITIVO CONDUCTUAL APLICADO EN MUJER ADULTA CON BAJA AUTOESTIMA

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

AUTOR:

Cajo Ccencho, Carlos Alberto

ASESORA:

Guerra Turín, Eva Luz

JURADO:

Valdez Sena, Lucia Emperatriz

Shi Mabukuro Kyam, Jorge Luis

Marchena Cárdenas, Carlos Efraín

Lima- Perú

2020

Dedicatoria

Es un hermoso placer para mí dedicarle este trabajo exclusivamente a Jehová Dios, porque es el creador, nos da la vida y merece recibir el honor; solo hice lo que estaba en mis manos hacer.

Agradecimientos

A mi madre, mis hermanas Carmen, María por su amor y apoyo incondicional, su comprensión, cuidado y protección en todo mi desarrollo personal y profesional; a mi sobrina Viena que ha sido parte fundamental en mi vida profesional.

A mi hermosa y amada esposa Geraldine, gracias por ser así auténtica y espontánea, ha sido muy motivante que me acompañes y me apoyaras en la culminación del presente trabajo académico, aprovecho la oportunidad para expresarte que te amo una vida eterna y más, a tu lado.

Agradecerle a mi compañero de trabajo, entrañable y gran amigo Luis Ayulo, por motivarme y ayudarme en asumir una actitud tranquila y a la vez proactiva a pesar de las circunstancias adversas que nos puede presentar la vida.

A nuestra asesora Eva Luz Guerra Turín por sus conocimientos, orientaciones y pertinentes aportes muy significativos para la elaboración del presente informe final, hizo del grupo un equipo que animó y permitió convertir esta obra en una hermosa experiencia académica.

A mis compañeros de aula y a mis docentes que a lo largo de la especialidad terapia cognitivo conductual me enseñaron y ayudaron a ser mejor profesional.

Índice

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Índice	IV
Índice de Tablas	VI
Índice de Gráficos	VIII
Resumen	IX
Abstract	X
I. Introducción	11
1.1 Descripción del problema	16
1.1.1 Datos de Filiación	16
1.1.2 Motivo de Consulta	16
1.1.3 Problema Actual	17
1.1.4 Historia Personal	21
1.1.5 Historia Familiar	24
1.1.6 Análisis Funcional	25
1.1.7 Análisis Cognitivo	26
1.1.8 Diagnóstico Funcional	28
1.2 Antecedentes	30
1.2.1 Estudios Nacionales e Internacionales	30
1.2.2 Basamento teórico científico de las variables	34

1.3 Objetivos	48
1.3.1 Objetivo General	48
1.3.2 Objetivo Específico	48
1.4 Justificación	50
1.5 Impactos esperados del proyecto	50
II. Metodología	52
2.1 Informe de cada uno de los instrumentos aplicados	52
2.2 Intervención psicológica	98
III. Resultados	102
IV. Conclusiones	115
V. Recomendaciones	117
VI. Referencias bibliográficas	118
VII. Anexos	122

Índice de tablas

Tabla 1 Historia familiar	24
Tabla 2 Análisis Funcional de la Conducta	25
Tabla 3 Análisis Cognitivo	26
Tabla 4 Diagnóstico Funcional	28
Tabla 5 Resultados de la escala de Autoestima adultos de Coopersmith	53
Tabla 6 Resultados obtenidos del Cuestionario de Personalidad de Eysent (CPE)	56
Tabla 7 Resultados del Inventario Clínico multiaxial de Personalidad de Millon	59
Tabla 8 Resultados de los factores en el Inventario de Personalidad de NEO PI-R	62
Tabla 9 Resultados de Registro de opiniones de Albert Ellis (ROAE)	66
Tabla 10 Resultados de Cuestionario de percepción de padres de Young	69
Tabla 11 Resultados de Cuestionario de esquemas de Young	77
Tabla 12 Resultados de la escala de Autoestima adultos de Coopersmith	83
Tabla 13 Resultados obtenidos del Cuestionario de Personalidad de Eysent (CPE)	83
Tabla 14 Resultados del Inventario Clínico multiaxial de Personalidad de Millon	83
Tabla 15 Resultados de los factores en el Inventario de Personalidad de NEO PI-R	84
Tabla 16 Distorsiones cognitivas esenciales que le afectan en su vida de manera importante	85
Tabla 17 Resultados de Registro de opiniones de Albert Ellis (ROAE)	87
Tabla 18 Triada cognitiva negativa	88
Tabla 19 Resultados de Cuestionario de percepción de padres de Young	88
Tabla 20 Resultados de Cuestionario de esquemas de Young	89
Tabla 21 Sesiones de la primera etapa	98
Tabla 22 Sesiones de segunda etapa	99

Tabla 23 Sesiones de seguimiento y prevención de recaídas	101
Tabla 24 Registro de conductas: Antecedentes y consecuente	102
Tabla 25 Registro de cogniciones: Frecuencias	103
Tabla 26 Registro de conductas: Duración	106
Tabla 27 Registro de emociones: Intensidad	107
Tabla 28 Resultados de la escala de Autoestima adultos de Coopersmith según categorías	108
Tabla 29 Resultados de Registro de opiniones de Albert Ellis (ROAE) según creencias	109
Tabla 30 Resultados del Inventario Clínico multiaxial Personalidad Millon según categorías	112
Tabla 31 Resultados de percepción evolutivo por esquemas asociados a la autoestima	113
Tabla 32 Resultados de Cuestionario de Young por esquemas asociados a la autoestima	114

Índice de gráficos

Gráfico 1 Conductas por duración	107
Gráfico 2 Registro de emociones: Intensidad	108
Gráfico 3 Resultados de la escala de Autoestima adultos de Coopersmith según categorías	109
Gráfico 4 Resultados de Registro de opiniones de Albert Ellis (ROAE) según creencias	111
Gráfico 5 Resultados del Inventario Clínico multiaxial Personalidad Millon según categorías	112
Gráfico 6 Resultados de percepción evolutivo por esquemas asociados a la autoestima	113
Gráfico 7 Resultados de Cuestionario de Young por esquemas asociados a la autoestima	114

INTERVENCION COGNITIVO CONDUCTUAL APLICADO EN MUJER ADULTA CON BAJA AUTOESTIMA

Carlos Alberto Cajo Ccencho

Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

Se realiza una intervención cognitivo conductual integral con la terapia de esquemas durante un año, con el objetivo de analizar los efectos de la aplicación de un tratamiento cognitivo conductual dirigido a reducir la sintomatología de baja autoestima en una mujer adulta, utilizando el diseño univariable condicional A-B-A con el fin de reestructurar pensamientos que tienen como consecuencias emociones y conductas perjudiciales, para ello se utilizó los instrumentos de la escala de autoestima adultos de Coopersmith, cuestionario de personalidad Eysenck, inventario clínico multiaxial de Millon, inventario de personalidad de NEO PI-R, registro de opiniones de Albert Ellis y los cuestionarios de esquemas de Young en las que se ha representado en figuras de líneas base, tratamiento y seguimiento.

Se aplicó el tratamiento cognitivo conductual que incluyó: psicoeducación, reestructuración, entrenamiento y respiración, se ratifica la eficacia mediante una evaluación pre y post tratamiento en la cual se observó la disminución de los síntomas que afectan a la autoestima de la paciente.

Palabras claves: Terapia cognitivo conductual, autoestima, baja autoestima, mujer adulta.

COGNITIVE BEHAVIORAL INTERVENTION APPLIED IN ADULT WOMAN WITH LOW SELF-ESTEEM

Carlos Alberto Cajo Ccencho

Universidad Nacional Federico Villarreal

Abstract

A cognitive behavioral integral intervention with the scheme therapy for a year, with the aim of analyzing the effects of the application of a cognitive behavioral treatment, aimed at reducing the low self-esteem symptoms in an adult woman, using the conditional univariable design A-B-A in order to restructure thoughts which has consequences harmful emotions and behaviours, for this Coopersmith's adult self-esteem scale instruments, Eysenck personality questionnaire, Million's multi-axial clinical inventory, the NEO PI-R inventory, Albert Ellis opinion log and the Young's schematic questionnaires were used, and in which they have been represented in baseline figures, treatment and follow-up.

Behavioral treatment was applied that included: Restructuring, psychoeducation, training and breathing. The effectiveness is ratified by a pre and post evaluation in which The decrease in symptoms that affect the patient's self-esteem was observed

Key Words: Cognitive Behavioral Therapy, self-esteem, low self-esteem, adult woman

I. Introducción

Chan, M. (2015) citado por Nombera, J. (2017) en Boletín Epidemiológico semanal N° 14-2017 por la Dirección Regional de Salud de Ica, informa que la depresión es el principal factor que repercutió en la baja autoestima en el continente americano en cerca de 50 millones de personas en el año 2015 (p.1).

Por otro lado Donayre, R. (2008) compiló dos estudios, el primero de Tan, J. (2001) en estudiantes universitarios en la universidad Ricardo Palma sobre el tema de Autoestima y su relación con la conducta tipo A de Blumenthal concluyendo que los peruanos tienen autoestima baja, percibiéndose inseguros de sí mismo, pocos ambiciosos, menos dinámicos e incapaces de ejercer liderazgo, lo contrario de ciudadanos de los países vecinos fronterizos Chilenos, Argentinos y Brasileños que son emprendedores, ambiciosos y dinámicos.

El segundo estudio de León Donayre & Ahlborn Alvarado (2008) en universitarios de Lima Metropolitana sobre la Autoestima y la herencia colonial concluye que los peruanos reconocen sus potenciales, son creativos, laboriosos pero al mismo tiempo presentan autoestima baja percibiéndose como acomplejados, corruptos, envidiosos y conformistas como resultado de la influencia colonial española contrario si hubiera sido colonia de Francia, Inglaterra, Alemania o Portugal su autoestima hubiera sido más elevada (p.26-32).

Respecto al género, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en sus Indicadores de violencia familiar y sexual año 2000 al 2017, describe que en el año 2016 en el Perú el 64,24% de las mujeres de etapa adulta presentan baja autoestima teniendo como factor principal la violencia psicológica (p.21).

La autoestima es uno de los componentes que permite al ser humano conseguir metas, alcanzar logros y a la vez configurar su personalidad, la posibilidad de formarse sólidamente en la mujer adulta será positiva si logra aceptarse tal como es, con sus defectos y habilidades, asimismo el autoconocimiento y el amor propio permitirá expresar sus sentimientos en relaciones sociales y desarrollar autoconfianza que le permitirá tomar decisiones y adaptarse a nuevas situaciones en corto tiempo.

La importancia de la intervención cognitiva conductual para mejorar su autoestima en mujeres adultas es que contribuye en su continuo desarrollo personal, que se sientan valiosas, útiles, merecedoras de oportunidades con la perspectiva de afrontar nuevos retos y más aún su inclusión en el mercado laboral.

Ellis (1996) mencionado por Cardenal (1999) propone la técnica de aceptación incondicional mediante la terapia racional emotiva conductual (TREC) para resolver los problemas de baja autoestima, la cual consiste en separar la autovaloración como ser humano, relacionada con el sentimiento de inferioridad y expresado mediante sentimientos de culpa y valoración de su comportamiento concreto. (p.48).

Tamez, A. & Cruz, J. (2017) demostraron en el estudio de una paciente mexicana la eficacia en reducir los síntomas de baja autoestima con la terapia cognitivo conductual al reestructurar su auto-concepto sobre sí misma y sobre los demás pudiendo describir sus cualidades e identificar sus oportunidades, que le permitirían seguir logrando su proyecto de vida.

En el Perú, Mera, S. & Ríos, L. (2018) en su estudio de programa cognitivo conductual respecto al tema de la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar, con una muestra de mujeres adultas de Lambayeque, concluyó que presentan niveles medios y bajos de autoestima, en las dimensiones: Si Mismo, Social y Hogar; recomendando aplicar un programa cognitivo conductual para reducir los síntomas que repercuten en la autoestima.

Si bien hay diversos tratamientos, los pacientes no acceden a ellos por no contar con un diagnóstico preciso, lo que no permite ejecutar los cambios que se requieren, puesto que la autoestima se inicia en las edades tempranas para su intervención, aunque la mayor conciencia de la importancia de la autoestima se adquiere en la edad adulta, el presente estudio se enfoca en la terapia cognitiva conductual con abordaje desde la terapia de esquemas mal adaptativos tempranos.

El modelo de esquemas mal adaptativos tempranos de Young (1999) citado por Rodríguez, E. (2011) explica que los esquemas son Patrones o temas amplios compuestos de pensamientos, memorias, emociones, y sensaciones corporales que se originaron en la infancia y pubertad por su repetición no consciente se elaboran a lo largo de la vida de una persona siendo significativamente disfuncionales para el procesamiento de experiencias posteriores e interfiriendo en sus metas y realización personal.

La terapia de esquemas mal adaptativos tempranos mantiene un enfoque práctico que proporcionara en el estudio la habilidad de generar cambios a corto plazo no solo a nivel cognitivo y conductual sino en la manera en cómo el individuo se percibe (p.2).

Los pacientes con esquema imperfección/vergüenza en la dimensión primaria de desconexión y rechazo cuya creencia principal es la expectativa de que las propias necesidades de empatía no serán satisfechas de un modo previsible, se encontraría asociada a la baja autoestima, teniendo en cuenta que Young J.; Klosko & Weishaar, M. (2013) menciona que este esquema presenta sentimiento de ser defectuoso, malo, inferior, no ser querido, autoconciencia, comparaciones e inseguridad relativa a los demás, sensación de vergüenza relativa a los propios defectos percibidos, pudiendo ser privadas como por ejemplo sentirse inaceptables, así como públicas como por ejemplo incomodidad social (p.46).

Así como los esquemas de dependencia/Incompetencia y fracaso por deterioro en la dimensión secundaria de autonomía y ejecución, también se encontraría siendo afectado por las expectativas sobre uno mismo, el contexto que interfieren con la propia capacidad para diferenciarse, así como el de funcionar con independencia, también se encontraría asociada a la baja autoestima.

Teniendo en cuenta que Young, J.; Klosko & Weishaar, M. (2013) menciona que el esquema dependencia/Incompetencia presenta la creencia de que uno es incapaz de manejar las propias responsabilidades cotidianas de una manera competente, sin ayuda considerable de los demás, por ejemplo, resolviendo problemas cotidianos, iniciando nuevas tareas y tomando buenas decisiones.

Sobre el esquema de Fracaso, presenta la creencia de fracasar en el futuro o de ser, básicamente en el caso de las mujeres de ser una compañera inadecuada para las propias amigas en áreas sociales, el cual conlleva a creencias relativas a que son estúpidas, ineptas, de un estatus inferior con menor suerte que las demás personas (p.47).

La terapia cognitivo conductual a través de sus modelos para identificar las creencias irracionales, pensamientos automáticos y los esquemas conjuntamente con la propuesta de solución del problema basado en un diseño A-B-A, permitirán reducir los diversos síntomas: conductuales, fisiológicos, motores, cognitivos que conlleva a la baja autoestima en una mujer adulta.

La presente investigación representa un aporte tanto teórico como práctico. Respecto al primero, aumentará el caudal de información al conocer aspectos referidos a la intervención de la terapia cognitivo conductual, que su integración con el enfoque de esquemas, su incidencia con disminuir los síntomas de una baja autoestima en mujeres adultas que acuden a un Hospital Especializado del sector Salud perteneciente al Ministerio de Salud y también permitirá visualizar las dimensiones de la autoestima en base a los instrumentos de recolección de datos utilizados en el presente estudio, en vista que también aporta información que contribuye a explicar los factores de autoestima producidos por los esquemas tempranos. Respecto al segundo aporte en el aspecto práctico, servirá para contar con fundamentos empíricos amplios y sólidos con un estudio a priori para ser tomados en cuenta en la modificación parcial de la autoestima y permitirá continuar logrando resultados de eficaces y eficientes porque la información permitirá una mejor utilización de las estrategias de afrontamiento que es de vital importancia para el desempeño de las personas.

1.1 Descripción del Problema

1.1.1 Datos de Filiación:

Nombre y Apellidos	: J. W.
Edad	: 41 años
Sexo	: Femenino
Lugar y fecha de nacimiento	: Lima, 02 de Junio de 1969
Grado de instrucción	: Superior Técnico (Técnico en Contabilidad)
Lugar de procedencia	: Surco
Fecha de entrevista	: 27/08/2018
Lugar de entrevista	: Hospital Nacional Docente Madre-Niño “San Bartolomé”
Psicólogo	: Ps. Carlos Alberto Cajo Ccencho

1.1.2 Motivo de Consulta

La paciente refiere presentar sentimientos de vergüenza (10/10), inutilidad (9/10), temor (9/10), desilusión (8/10) y cólera (7/10), constante insatisfacción hacia sí misma generando resentimiento y auto rechazo. Se compara con las restantes personas, expresa pobre consideración de su persona y no se siente importante “No quiero ser como mi madre”, “Me califico una inútil”, “soy una carga para mi hija”, se muestra inestable, actuando de forma pasiva, siendo vulnerable y contradictoria: soy una inútil, parezco un parásito”, sentimientos de imperfección en sus relaciones sociales “me considero una persona ociosa porque hago muy pocas cosas”, “soy obesa antes pesaba 54kg ahora 86kg”.

Sentimiento de fracaso: “Soy una estúpida”, “menos mal que mi hija no me tiene como modelo sino a mis hermanas y ha llegado hacer cosmetóloga como ellas”, “No soy capaz de decir mi opinión al responder”, “Soy una fracasada”, pienso que “Nadie me quiere”, “Me dejo pisotear”, “No me aprecio”, “No me valoro”, ”No soy importante”; sentimiento de dependencia e incompetencias “No puedo ni siquiera tomar una decisión de la vida cotidiana”, “Soy incapaz”, “Soy insegura”, “Me dejo llevar por lo que me dicen porque la vida es cruel”.

1.1.3 Problema Actual

- Presentación Actual del Problema

Evaluada acude al servicio de psicología del HONADOMANI “San Bartolomé”, tiene 41 años de edad, se presenta con postura ligeramente encorvada, lenguaje con velocidad lenta y tono de voz suave, respecto a la gesticulación parpadea constantemente los ojos, exagera sus características frustrantes, indicadores de ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra.

Se compara con otras personas, expresa pobre consideración sobre sí misma, considerándose desfavorable respecto a su atractivo físico, no se siente importante, se muestra inestable, actuando de forma pasiva, siendo vulnerable y contradictoria. Manifestando: “Usualmente tengo sentimientos de inutilidad (9/10)” así como pensamientos “Soy frustrante”, “No puedo decidir ni en cosas sencillas”, “No logro nunca nada”, “Soy una derrotista”, “No soy capaz de nada”, “No voy a poder lograr nunca nada”,

“No me valoro, ni aprecio”, “No merezco que me feliciten”, “Mis ideas no son buenas y nadie la va a seguir” y “no se explicar bien nada” teniendo como consecuencia no sentirse comprendida ante las interacciones familiares, tornándose impaciente, irritante, e insensible con su familia.

En lo social le dificulta integrarse a nuevos grupos con facilidad (9/10) con la creencia de fracasar antes de realizar algo, sintiéndose inepta, con menos suerte que los demás, manifiesta que en una situación social, al prepararse un sándwich en casa de una amiga, piensa: “Algo me van a decir que me pudiera ofender”, “no podre partir el pan pues me decía: ´ellos tienen etiqueta social saben manejar los cubiertos´ yo en cambio ´soy torpe´”, una de las invitadas se exasperó diciéndole: “apúrate H.. aburres”, ante ello sintió rabia (9/10), vergüenza (10/10) optando en un principio por contenerse silenciosamente, al no poder llorar su rostro se tornó de color rojo.

Pensando: “´Soy inútil´, no puedo ni siquiera preparar un sándwich”, “Hubiera preferido que no me invitaran”, “Soy un estorbo”, “Soy una molestia”, “Soy insoportable y estoy malogrando la reunión”, dichos síntomas van desapareciendo cuando una de ellas la abraza y le dice que se tranquilice.

Cuando la invitan a un paseo con amigas y sus familias, le dicen: “Eres un hongo, sal de tu encierro”, la paciente piensa: “No soy popular entre las personas de mi edad”, “Mejor no voy porque si no, me expongo a que me hagan renegar” experimentando ansiedad (9/10), pensando “Soy un estorbo para ellas, prefiero no ir porque ellas van a estar en

familia disfrutando y yo las voy a incomodar”, “Muchas personas son más preferidas que yo”, “Mejor no voy porque en medio de todos quizás me sentiría sola”, prefiere rechazar la invitación. Dichos síntomas disminuyen cuando comienza a ver TV o logra dormir.

Manifiesta: “Prefiero estar cómoda en mi casa, además me gustan lugares más exclusivos, más confortables porque me encanta dormir y no me gusta estar entre mucha gente, además no tolero bulla”; esta conducta sucede cada vez que la invitan a salir a pasear.

Refiere que su amiga le dice “Ponte metas desde que te levantas, se te pasa el día y no has hecho nada”, ante estos comentarios, la paciente siente rabia (9/10) cólera (10/10) comparándose con sus hermanas, llora y piensa “Soy serrana chacrera pero ellas son muy fuertes, luchadoras, optimistas, hacendosas y cumplen sus metas en cambio soy más débil que ellas, no soy útil”, inmediatamente recuerda cuando trabajaba en una oficina contable “Que interesante era mi trabajo, lo útil que era, me desenvolvía bien y percibía un sueldo que me permitía vivir sin estrecheces y no dependía de mi esposo..., y ahora aunque tengo lo suficiente soy una persona sin metas”.

“Frecuentemente me siento descontenta con mi trabajo, no puedo valerme por mí misma y en realidad no sirvo para nada”, para disminuir sus síntomas piensa “Felizmente a mi hija le va muy bien en sentido económico y no es como yo”.

- **Desarrollo Cronológico del Problema**

A la edad de 5 años, mientras estaba en la formación escolar antes de ingresar a clases, pidió permiso a la profesora para ir a los servicios higiénicos, al no darle permiso miccionó

en plena fila, recuerda: “Me hice la pila y tuve mucha vergüenza”, aumentó su nerviosismo (10/10) “Era muy nerviosa y aun así aprendí a leer y escribir, terminé el primer grado no sé cómo”.

A los 7 años, fue víctima de abuso sexual por dos primos de parte de papá por el lapso de un año, la amenazaron con no contar a nadie lo que estaba pasando, considera que ello ha acentuado más su forma de pensar “Me hubiera gustado no ser una ignorante”, “¿Por qué tuvo que pasarme esto a mí?”, “Mi vida está destruida”.

Cuando tenía 14 años sufría de bullying en el colegio, se burlaban de ella diciéndole: “¡Cara de hombre!”. Pensaba “Soy la niña más horrible”, “Soy el patito feo”, “Nadie se va a enamorar de mí”, “Mejor no le cuento a mi mamá porque no me va a creer en vez de eso me va acusar preguntándome: ¿Qué habrás hecho?! Y me va a castigar”.

A los 27 años recibió terapia al sentirse fracasada por separación de su esposo. A la edad de 28 años renuncia a su trabajo por pensar anticipadamente “Voy a fracasar, a otras personas las están despidiendo por errores que afectan la empresa, Yo también puedo cometer cualquier error”, “Mejor antes que me suceda renuncio”.

A los 30 años sentía que “no vale nada”, recordar el abuso sexual sufrido a la edad de siete años, menciona que este episodio dificultó las interacciones con su esposo siéndole complicado demostrar su afecto y expresar sus sentimientos. Indica que hubo oportunidades donde quiso comentarle el tema, no lográndolo al final debido a la preocupación por el rechazo que pudiera tener su esposo al enterarse. Se muestra nerviosa,

tensa y tímida, sus labios tiemblan al relatar: “Pensaba que nunca nadie me va a querer puesto que abusaron de mí, me sentía que no iba a poder hacer algo, estoy nerviosa (10/10), creo que me falta seguridad de mí misma”.

A la edad de 35 años informa a su madre y hermanas el abuso sexual por parte de sus primos: “Recordé todo como si fuera una película, me sentía sucia, como una prostituta, me daba asco” la madre reacciona poniendo en duda la información que ella le dice “no me prestaron atención, me hizo sentirme culpable, devaluada, inferior, que no valgo nada”.

1.1.4 Historia Personal

Paciente proviene de embarazo planificado y deseado, antes del parto su madre se preocupó mucho porque su vientre se puso duro, “Mi mamá al acudir a una vecina de la casa quien se suponía saber del tema de embarazo, se preocupó por qué le dijo: ‘tu bebe está muerta’”, la mamá al sangrar un poco se puso nerviosa y la llevaron al Hospital Obrero (actualmente Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen) al no haber cama de hospitalización disponible la trasladan en ambulancia al Hospital Hogar de la Madre “Mi madre recordaba cada instante previo al parto lo que había dicho la partera desapareciendo su temor al verme viva”.

Inicia sus estudios a los 3 años, donde se adapta bien, terminando con rendimiento promedio. A los 4 años y 8 meses ingresa a estudiar primer grado de primaria en un colegio de la zona de Surco, “No quería ir a estudiar y mi mamá me mandaba a la fuerza, castigándome con el látigo para continuar asistiendo al colegio, mis compañeros me hacían las tareas durante medio año, yo no hacía nada y la profesora creía que hacía las tareas”,

“mi madre me advertía que si la profesora la mandaba a llamar para informarle que me portaba mal, me castigaría y autorizaría a la profesora que me pegara”.

Refiere que a los 5 años recibía castigo por que se orinaba en la noche cuando dormía, “incluso despierta me orinaba por los nervios, por eso mi mamá me sentaba en ladrillo caliente cada vez que me orinaba en la noche hasta los 13 años”.

La paciente indica haber manifestado rabietas a la edad de 6 años, lloraba, gritaba y se tiraba al suelo para que su papá la lleve a pasear con sus hermanas; luego a los 8 años al enterarse que su papá iba a ir al cine con su mamá la paciente manifestaba también rabietas, gritar y llorar; a pesar de que se le explicaba que la película no era apta para su edad seguía gritando, ante las rabietas, el padre cedía llevándola al cine “mi papa me daba todo lo que quería, me engreía, era su engreída” (R+).

A su madre la recuerda como poco cariñosa, hipercrítica, fría, que no sintoniza con sus necesidades emocionales y que no le entendía afectuosamente, era quien castigaba con el látigo para continuar asistiendo al colegio, al respecto menciona “todos los días no dejaba de pegarme y me decía que era una inútil, pienso que ´nacé fallada´ en el sentido de flojita”.

Su educación secundaria lo realizó en la misma Institución educativa, en tercer año presentó dificultades de aprendizaje desaprobando los cursos de química y matemáticas: “Cuando no entendía buscaba compañía”, “Cuando estaba acompañada me sentía protegida por ejemplo en el curso de educación física podía hacer la araña, pero no lo hacía frente,

me decía ‘no me atrevo hacerlo’, ‘no me va a salir como a los demás’, ‘saldré jalada’”.

A los 16 años estudia la carrera de técnico en contabilidad sin dificultades en adaptación ni en el aprendizaje con rendimiento alto.

Contrae matrimonio a los 20 años, a la edad de 22 años ingresa a laborar en una empresa textil exportadora “Me sentía feliz puesto que después la empresa me envió a estudiar contabilidad de costos en Instituto Peruano de Administración de Empresas (IPAE) porque la empresa era industrial”, le permitió de algún modo sentirse relajada y útil, sin embargo, en varias ocasiones le ha dificultado en su atención al realizar las cosas, refiere “me preocupaba bastante para permanecer en el trabajo. En el departamento contable éramos nueve personas con el contador, todos los asistentes eran egresados de la universidad menos yo, pero yo “me esforzaba porque a mí me encantaba mi trabajo hasta que tuve problemas en mi matrimonio y me obsesionaba por no equivocarme en el trabajo, “me decía que como había fracasado en el matrimonio, no quería fracasar en mi trabajo, a otras personas las despedían por errores que afectaban a la empresa y pensaba que yo podía cometer cualquier error, entonces antes que sucediera, mejor renuncié al trabajo”. Trabajó durante cuatro años.

A los 28 años empezó a tener problemas en su matrimonio terminando en separación “mi esposo me insultaba”, “me dejo llevar por lo que me dicen”, “no me aprecio”, “no me valoro”, “debí haber hecho algo para no dejarme pisotear”, “debí hacerme respetar”.

1.1.5 Historia Familiar

Proviene de estructura familiar de tipo nuclear, su padre falleció en el 2000 a quien recuerda de la manera siguiente: “Recuerdo a mi papá como una persona calmada, nunca olvidare las vacaciones de mi niñez y adolescencia era una travesía, aunque no contaba con muchos recursos económicos íbamos en micro todos los domingos a la playa, disfrutábamos todo el día y me sentía segura a su lado”.

Tabla 1
Historia Familiar

Parentesco	Nombre	Edad	Grado instrucción	Ocupación	Características
Padre	Valentín	Fallecido	Educación primaria	Chofer de hacienda	Afectuoso, comprensivo.
Madre	Toribia	62	Educación primaria	Su casa	Autoritaria, exige perfección, controladora.
Hermana 1	Yrene	47	Superior Técnico	Cosmetóloga	Es pasiva, hacendosa, cumple sus metas.
Hermana 2	Juanita	45	Superior Técnico	Ventas de forma independiente	Luchadora, optimista, cumple sus metas.
Hija	Amanda	29	Superior Técnico	Cosmetóloga	Ordenada, trabajadora y lleva muy bien sus cuentas.

Elaboración: Fuente propia

La relación con la madre la recuerda “con mi madre me generaba irritabilidad y cólera, me irritaba por todo, mi mamá me decía algo y contestaba”, pensaba “mi mamá no me quiere, sin embargo, se preocupaba por la alimentación y estudios”.

La relación con su hija, con sus hermanas es buena y con sus familias de ellas. Por otro lado, solicito atención Psiquiátrica por los sentimientos del motivo de consulta sin embargo tal profesional le sugirió que busque intervención Psicológica.

1.1.6 Análisis funcional

Tabla 2

Análisis Funcional de la conducta

Estímulo Antecedente	Conducta	Estímulo Reforzador
<p>Externo: Al prepararse sándwich en un lonche en casa de amiga. Una de las invitadas le dice “¡apúrate H. aburres!”</p> <p>Interno: “Algo me van a decir que me pudiera ofender”. “ellos tienen etiqueta social saben manejar los cubiertos yo en cambio soy torpe”</p>	<p>Emocional: Rabia (9/10), Vergüenza (10/10).</p> <p>Motor: En un principio contenerse silenciosamente, Llorar</p> <p>Cognitivo: “Soy inútil, no puedo ni siquiera preparar un sándwich”, hubiera preferido que no me invitaran”, “soy un estorbo, una molestia”, “debo ser insoportable y estoy malogrando la reunión”</p> <p>Fisiológico: Ponerse el rostro de color rojo.</p>	<p>Externo:</p> <p>Una de las invitadas la abraza y le dice que se tranquilice sintiendo disminución del nivel de vergüenza</p> <p>Interno:</p> <p>Desaparición de la respuesta fisiológica de sonrojarse.</p>

Elaboración: Fuente propia

1.1.7 Análisis cognitivo

Tabla 3

Análisis cognitivo de la conducta

Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
Al prepararse sándwich en un lonche en casa de amiga. Una de las invitadas le dice “¡apúrate H. aburres!”	<p>“Algo me van a decir que me pudiera ofender”. “ellos tienen etiqueta social saben manejar los cubiertos yo en cambio soy torpe”</p> <p>“Soy inútil, no puedo ni siquiera preparar un sándwich”, hubiera preferido que no me invitaran”, “soy un estorbo, una molestia”, “debo ser insoportable y estoy malogrando la reunión”</p>	<p>Emocional: Vergüenza (10/10), Rabia (9/10).</p> <p>Conductual: En un principio se contiene silenciosamente y al no poder empieza a llorar confirmando su pensamiento.</p>

Elaboración: Fuente propia

Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
Cuando la invitan a un paseo con familias amigas y le dicen “eres un hongo, sal de tu encierro.	<p>“Mejor no voy porque si no me expongo a que me hagan renegar”, “Soy un estorbo para ellas prefiero no ir porque ellas van a estar en familia y yo las voy a incomodar”, “mejor no voy porque en medio de todos quizás me sienta sola”.</p>	<p>Emocional: Ansiedad (9/10)</p> <p>Conductual: Rechazar invitación a paseo con familia, amigas.</p>

Elaboración: Fuente propia

Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
Amiga L. le dice “Ponte metas desde que te levantas, se te pasa el día y no has hecho nada”	<p data-bbox="500 285 963 426">“Soy serrana chacrera pero ellas son muy fuertes, hacendosas y cumplen sus metas en cambio soy más débil que ellas, no soy útil”.</p> <p data-bbox="500 468 1003 573">“Soy una persona sin metas, no puedo valerme por mí misma y en realidad no sirvo para nada”.</p> <p data-bbox="500 615 1019 825">Recuerdo cuando trabajaba en una oficina contable “Que interesante era mi trabajo, lo útil que era, me desenvolvía bien y percibía un sueldo que me permitía vivir sin estrecheces y no dependía de mi esposo...”.</p> <p data-bbox="500 867 963 970">“Felizmente a mi hija le va muy bien en sentido económico y no es como yo”.</p>	<p data-bbox="1052 285 1401 352">Emocional: Cólera (10/10), Rabia (9/10)</p> <p data-bbox="1052 394 1401 457">Conductual: Comparándose con sus hermanas y llorar.</p>

Elaboración: Fuente propia

Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
<p data-bbox="199 1341 459 1587">Ante un estudio técnico del mantenimiento de infraestructura del techo de su casa por un ingeniero que había llamado.</p>	<p data-bbox="516 1341 979 1551">“Soy frustrante por no poder decidir en cosas sencillas si aceptarlas o no”, “Soy una derrotista porque no reacciono, sería más feliz si tuviera metas,”, “No voy a poder lograr nunca nada “.</p>	<p data-bbox="1052 1341 1417 1409">Emocional: Inutilidad (9/10), temor (9/10).</p> <p data-bbox="1052 1451 1417 1518">Conductual: Dificultad para tomar decisiones y cansancio</p>
<p data-bbox="199 1598 459 1734">En reunión social entre amigas la encomian por sus comentarios.</p>	<p data-bbox="516 1598 979 1806">“No confío en las personas”, “Me felicitan tan solo para animarme más de manera superficial”, “no merezco que me feliciten porque no se explicar bien nada, no logro que me entiendan, miedo a sentirme sola”</p>	<p data-bbox="1052 1598 1417 1665">Emocional: Desilusión (8/10), Cólera (7/10)</p>

Elaboración: Fuente propia

Situación (A)	Pensamiento (B)	Emoción y Conducta (C)
Reuniones que entre los invitados no son conocidos de ella.	“No soy importante”, “No soy capaz de decir mi opinión al responder”, “Quisiera participar, pero no siento seguridad al expresarme”, “Me dejo llevar por lo que me dicen, no me aprecio ni me valoro”.	Emocional: Ansiedad (8/10) Conductual: Quedarse callada, rostro se pone rojizo

Elaboración: Fuente propia

1.1.8 Diagnóstico funcional

Tabla 4

Diagnóstico funcional

Exceso	Debilitamiento	Déficit
No poder partir el pan, en un principio contenerse silenciosamente al no poder llorar. Rechazar invitación a paseo con familia amigas		
Compararse con sus hermanas y llorar		
No poder tomar decisiones		
Vergüenza (10/10), Cólera (10/10), Ansiedad (9/10), Rabia (9/10), Sentimientos de inutilidad (9/10), Temor (9/10).		
Ponerse el rostro de color rojo		

Exceso	Debilitamiento	Déficit
<p>“Algo me van a decir que me pudiera ofender”, “Ellos tienen etiqueta social saben manejar los cubiertos yo en cambio soy torpe”, “Mejor no voy porque en medio de todos me siento sola” “Soy inútil, no puedo ni siquiera preparar un sándwich”, “Hubiera preferido que no me invitaran”, “Soy un estorbo, una molestia”, “debo ser insoportable y estoy malogrando la reunión”. “Mejor no voy porque si no me expongo a que me hagan renegar”, “Soy serrana chacrera, pero ellas son muy fuertes, luchadoras, optimistas, hacendosas y cumplen sus metas en cambio soy más débil que ellas. “No sirvo para nada” “No voy a lograr nunca nada “. “Soy frustrante no poder decidir en cosas sencillas si aceptarlas o no”. “Soy una derrotista porque no reacciono sería más feliz si tuviera metas”, “No confío en las personas”, “Me felicitan tan solo para animarme de manera superficial”, “No merezco que me feliciten porque no se explicar bien nada, no logro que me entiendan, miedo a sentirme sola” “No soy importante”, “No soy capaz de decir mi opinión al responder”, “Quisiera participar, pero no siento seguridad al expresarme”, “Me dejo llevar por lo que me dicen, no me aprecio Ni me valoro”.</p>		

Elaboración: Fuente propia

1.2 Antecedentes

1.2.1 Estudios Nacionales e Internacionales

Investigaciones Internacionales

Fernández, Gonzalez, Frometa. & Vidal (2018) en su estudio prospectivo y comparativo realizado en 43 adultos con edad promedio de 48.5 años, con diagnóstico de estrabismo que acudieron al servicio de oftalmología en el Hospital Sur de Santiago de Cuba, donde se aplicó el inventario de Rosemberg para valorar el nivel de autoestima antes y después del tratamiento quirúrgico, concluyó que antes de la cirugía el 81,3% del total de los pacientes presentaban autoestima baja, pero posterior a la cirugía el 90,6% del total de los pacientes mostraron autoestima elevada con mayor prevalencia en el sexo femenino en razón de 1.4 mujeres por cada 1 hombre asociada a lo estético de su apariencia física, capacidades intelectuales y sociales, en base a la definición de Vásquez & Cisneros quien mencionó que la autoestima posee diferentes dimensiones: física (sentirse atractivo), afectiva (capacidad de sentir, expresión de sus sentimientos, sensaciones, temores y de establecer vínculos afectivos reconocidos como valiosos entre compañero, amigos y familiares), y social (sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo social, conocer personas nuevas de su entorno, sentirse parte de una sociedad).

Tamez & Cruz (2017) en su artículo de Integración de modelo cognitivo conductual y terapia centrada en soluciones en un caso de falta de asertividad y baja autoestima en una paciente de México, concluyó la eficacia de la terapia cognitivo conductual en problemas de baja autoestima.

El resultado fue que, al finalizar el programa, la paciente logró reestructurar su auto-concepto puesto que lograba describir sus cualidades, las cuales antes no lograba identificar e incluir sus áreas de oportunidad, aceptándolas de una forma positiva, observaron también que la autoestima se fortaleció al eliminar creencias disfuncionales sobre sí misma y sobre los demás que la hacían demeritar sus capacidades. Teniendo resultados esperados como el discurso que la paciente era capaz de verbalizar indicando las cosas que ha logrado en base a sus cualidades y que más adelante le permitirían seguir logrando su proyecto de vida.

Santandreu (2017) en la segunda investigación realizada en Islas Baleares – España, evaluó un programa de tratamiento cognitivo conductual con intervención aplicada en mujeres de violencia desde la perspectiva de género con baja autoestima, a nivel grupal y luego a nivel individual, afirmando la eficacia entre 55 y 75% de aquella intervención y constituyendo un nuevo recurso terapéutico complementario en reducir notoriamente la sintomatología en estrés postraumático.

Santos (2015) en su estudio: Imagen corporal, funcionamiento sexual y autoestima en 102 mujeres brasileñas de 36 años de edad promedio con un índice de masa corporal elevado pertenecientes a un estrato social bajo y utilizando el instrumento de recolección de datos la escala de autoestima de Rosemberg, concluye que no había asociación directa entre el índice de masa corporal y los niveles de autoestima, considerando que 24 participantes con obesidad grado I presentaban autoestima elevada y 23 mujeres con sobrepeso presentaban autoestima elevada.

Valsamma, (2006) en su estudio: Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca, México, llegó a la conclusión que la condición de mujeres separadas de sus parejas, afecta el indicador de la autovaloración por debajo del promedio, en comparación con las casadas y las madres solteras al no sentirse felices, ni satisfechas, ni realizadas en su afronte con la sociedad sintiendo fracaso, sin embargo no hay muchos estudios y existe un déficit de literatura en este factor puesto que la mayoría de los autores lo incluyen dentro del tema del factor divorcio.

Matud (2004) en su estudio en mujeres adultas españolas aplicó el inventario de autoestima de Rector y Roger, encontró que las mujeres con más confianza en sí mismas y las que se valoraban de forma más positiva tenían mejor salud. Confirman la relevancia de la autoestima en la salud que puede influir en el bienestar tanto de forma directa como indirecta a través del estilo de afrontamiento del estrés para disminuir la sintomatología depresiva que es la más asociada a autoestima. Las condiciones estresantes crónicas harían a la persona susceptible de perder autoestima puesto que confronta a la persona con la evidencia de sus propios fallos y con su incapacidad de cambiar las circunstancias.

Recomendando en base a los resultados, profundizar estudios que pueden ser útiles para el diseño de estrategias de intervención que ayuden en la promoción de salud, la autoestima era alta en mujeres casadas, con estudios universitarios, con empleos de nivel importantes y las que tenían uno o dos hijos.

Investigaciones Nacionales

Mera & Ríos (2018) en su estudio de tipo descriptivo propositivo para conocer los niveles de autoestima y proponer un programa cognitivo conductual que permita mejorar significativamente la autoestima en una muestra de 200 mujeres adultas víctimas de violencia familiar del asentamiento humano en el distrito de Chongoyape – LAMBAYEQUE.

Las edades de la muestra oscilaban entre 20 y 50 años, evaluadas con la Escala de Autoestima de Stanley Coopersmith concluyó que las mujeres víctimas de violencia conyugal presentan niveles medios y bajos en autoestima general.

En las dimensiones de Si Mismo y Social presentaron autoestima niveles bajos y medios, en la dimensión Hogar presentaron autoestima nivel medio seguido de niveles bajos.

Sosa (2017) en su estudio de dependencia emocional y autoestima en una muestra de 112 mujeres víctimas de violencia conyugal del distrito de San Juan de Lurigancho- Lima cuyas edades oscilan entre 18 a 45 años, que fueron evaluadas con la Escala de Autoestima de Stanley Coopersmith; concluyó que existe correlación negativa entre la autoestima y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia conyugal, indicando que a mayor dependencia emocional se muestran baja autoestima que conlleva a crear un vínculo perjudicial para la salud emocional.

A mayor nivel de dependencia emocional se evidencia una disminución paulatina y progresiva de la autoestima señalando que la baja autoestima es el mayor responsable de ser víctima de violencia familiar, puesto que manifiesta sentimientos negativos como autodesprecio, autorrechazo y odio hacia sí misma, lo que conlleva que los dependientes presenten una idealización hacia su pareja.

1.2.2 Basamento teórico científico de las variables:

- Variable independiente:

Haciendo una remembranza, la terapia cognitivo conductual presenta tres generaciones: La primera generación referida a la terapia de la conducta (1950) donde el modelo de intervención es un enfoque ambientalista y evaluación de la eficacia.

La segunda generación referido a las terapias de Albert Ellis y Aaron Beck (1960) donde según Pérez, M. (2014) dicho modelo da importancia a lo cognitivo, el cual “consiste en discutir y disputar con el cliente sus pensamientos productores de cualquier consecuencia problemática con miras a adoptar uno más racional, más ajustados a la realidad y favorable” (p.32).

La tercera generación (1990) donde según Pérez, (2014) presenta un modelo de intervención integradora, con un modelo en que se da importancia a lo emocional “innovación de la psicología clínica y la perspectiva contextual” (p.35).

En los últimos diez años se observa factores de tolerancia biológicos y temperamentales de disposición emocional que interactúa con los acontecimientos de la infancia en la formación de los esquemas de tipo Flemático (Introvertido – Estable), en la Conceptualización diagnóstica se Identifica los esquemas Mal adaptativos tempranos (EMT) resultantes del perfil de percepción hacia la Madre en el Inventario de esquemas de J. Young con Categoría Altamente significativos que requerirán fortalecimiento de la autoestima – autoconcepto modificando los pensamientos negativos en los siguientes dominios: Dominio Desconexión y Rechazo: Abandono (Madre), Dominio Deterioro en dirección a los demás: Sometimiento (Madre), Dominio sobrevigilancia e inhibición: Normas inalcanzables (Madre), Auto Castigo (Madre), Inhibición emocional (Madre) y Pesimismo negativo (Madre) según éstos de acuerdo al CIE- 10 y el DSM V TR no presenta patologías severas ni síndromes severos de personalidad, sin embargo presenta indicadores de patrones Clínicos de pensamientos autoderrotista y Evitativo asociados con la Baja Autoestima.

Respecto al proceso de evaluación en Terapia Cognitivo Conductual en su primera etapa, se ocupa de conocer al paciente y entender los problemas psicológicos por los que consulta, lo que se va descubriendo en las primeras entrevistas se explica al paciente, de este modo, él empieza a conocer su problema específicamente durante esta fase, paciente y terapeuta acuerdan los objetivos del tratamiento, priorizándolos el cual puede tener una duración entre 3 y 5 sesiones.

Siendo el tratamiento, la etapa más larga, ya que se aplican las técnicas dirigidas a lograr el cambio que beneficia al paciente, tratando de alcanzar los logros que se plantearon en la primera etapa. Las técnicas que se aplican varían mucho según el problema, el paciente y el momento que esté atravesando.

La tercera etapa, el seguimiento, la frecuencia de las consultas son más espaciosas en el tiempo mientras se aplican los procedimientos orientados a mantener los cambios y prevenir recaídas. Cuando los objetivos se lograron y el cambio se consolidó, se le da de alta al paciente. Entre las técnicas a usar son las siguientes:

- Técnica Socialización Terapéutica:

Beck, (1976) citado por Quijano Pacheco & Rodríguez Julca (2018) considera que la socialización terapéutica, debe ser la primera sesión porque introduce al paciente en el modelo de trabajo.

La socialización terapéutica, es una técnica orientada a la instrucción del paciente en los conceptos básicos del enfoque terapéutico a aplicar; su objetivo es lograr que el paciente participe colaborativamente en el proceso de tratamiento, debe aplicarse cuando el paciente se encuentre en una condición tal que se puedan lograr los objetivos de la sesión; si se puede aplicar en la primera sesión mejor (p.1).

- **Técnica Conceptualización del Problema**

Esta técnica tiene por objeto la determinación del supuesto personal que subyace a la patología del paciente; y puede ser base para la elaboración del esquema cognitivo inmaduro del paciente.

El terapeuta con el paciente, pueden conceptualizar el problema en los siguientes tres pasos de abstracción: 1) El significado que la evaluada da a su experiencia de los hechos pasados, relacionado con sus áreas problemáticas, 2) determinar las distorsiones cognitivas y 3) determinar la situación, pensamiento, afecto y conducta (p.4).

- **Técnica Entrenamiento de relajación y Técnica de respiración diafragmática**

Esta técnica tiene el objetivo de relajar tensiones musculares y de reducir los niveles de ansiedad que experimenta la paciente antes, durante y después de enfrentarse a situaciones que le generan ansiedad, va acompañada de la técnica respiración diafragmática con el objeto de explicar los beneficios del entrenamiento en respiración diafragmática y relajación, para mejorar nuestra autoestima, reducir nuestro miedo al fracaso y nuestros pensamientos negativistas.

Así mismo explicar los beneficios fisiológicos como un aumento en la cantidad de sangre debido a su mayor oxigenación en los pulmones.

- **Técnicas de Psicoeducación y visualización**

La psicoeducación permite preguntar al paciente el concepto básico de autoestima y lo que piensa sobre la sintomatología de baja autoestima, interactuando para permitir

incrementar la conciencia del problema de baja autoestima, el cual permite que la evaluada sea capaz de afrontar su problema y mejorar sus pronóstico.

- **Técnica de Búsqueda de evidencia para comprobar la validez de los Pensamientos Automáticos (Cuestionamiento Socrático)**

Tiene por objeto enseñar al paciente a discutir sus pensamientos automáticos. Los pensamientos automáticos se contrarrestarán preguntando al paciente por las pruebas que existen a favor y en contra de sus atribuciones y expectativas. Esta técnica ayuda en la modificación de los pensamientos irracionales (p.11).

- **Técnicas de Revisión de la evidencia que apoya los esquemas**

Para ello se le pedirá a la paciente que lleve a cabo un proceso de revisión de su vida. Esta revisión de vida supone que la paciente tiene que intentar evocar, recordar la mayor cantidad posible de situaciones, recuerdos, imágenes entre otros y volver a conectar estas situaciones o estos recuerdos de forma directa con los esquemas que ya se han puesto sobre la mesa, gracias a la conceptualización del caso y que forma parte del problema central de la evaluada.

- **Estrategias Cognitivas**

De acuerdo a Young, J.; Klosko & Weishaar, M. (2013) las estrategias cognitivas persiguen modificar el punto de vista de la paciente que tiene sobre sí misma como imperfecta, permitiendo mediante el adulto sano que dispone de suficiente autoestima, aprender a subrayar sus virtudes y a reducir la importancia que asigna a sus

imperfecciones como conductas aprendidas en la infancia y que pueden ser modificadas al no ser tan graves como la paciente cree, a pesar que la evaluada ha tenido una madre extremadamente crítica a temprana edad. Esta estrategia aunado a la técnica de tarjetas recordatorios que describan las cualidades del paciente, pueden ser muy útiles para el tratamiento del esquema de Imperfección/Vergüenza aumentando la autoestima de la paciente (p.333-334)

- **Estrategias Experienciales**

De acuerdo a Young (2013) las estrategias experienciales son útiles para el tratamiento de esquema de Imperfección/Vergüenza que permite aumentar la autoestima de la paciente mediante actividades de imaginación y diálogos, la paciente expresa la ira que siente hacia su madre en este caso que fue crítica, el terapeuta se introduce en las imágenes de la infancia de la paciente en la que está presente la madre crítica, donde la paciente confronta a la madre y por otro lado consuela, protege y elogia al niño rechazado. Después de realizar esta estrategia la paciente empieza a ser capaz de desempeñar el rol de adulto sano que enfrenta a la madre crítica y consuela al niño rechazado (p.334).

- **Ensayos conductuales**

Es muy útil para el tratamiento de esquema de Dependencia/Incompetencia, se centra en modificar las cogniciones para aumentar la confianza en sus propias decisiones y juicios sobre la vida cotidiana que le permitan funcionar independientemente a confiar en su propia intuición y en sus juicios sin descartarlos automáticamente como lo hacían

antes aumentando la sensación de competencia del paciente y reducir la dependencia de otras personas y ejecutar las tareas a solas.

La paciente al utilizar la imaginación interpreta satisfactoriamente su propio rol en el desarrollo de las tareas resolviendo problemas que pudieran surgir, para ello es útil que los pacientes se autorrecompensen cada vez que completan las tareas para la casa (p.343-334).

- **Técnicas de manejo de la ansiedad**

Al realizar los ensayos conductuales es ventajosa al combinarla con ejercicios de respiración y respuestas racionales para modificar el esquema de Dependencia/Incompetencia (p.344).

- **Técnicas de buscar evidencias y argumentos a favor y en contra de estos recuerdos o de esas imágenes y situaciones evocadas.**

Luego los recuerdos evocados se utilizan, se revisa la evidencia que apoya los esquemas se pasa a examinar de forma crítica la evidencia que la cliente tiene para cada uno de los esquemas con la meta de intentar contradecir la información negativa que la evaluada utiliza para probar el esquema.

- **Técnica de revisión de la evidencia**

Que contradice el esquema, en ella se busca contradecir la información negativa que el paciente emplea (ejemplo “soy poco inteligente”, “”No soy muy hábil”, “”quizás no sirvo para lo que estoy haciendo”) para demostrar que un esquema es válido, en esta se pretende

que la evaluada construya o encuentre información positiva (“me siento útil”, “soy ordenada”, “me gusta estar allí para ayudar”) que contradiga el esquema tratado.

- **Técnica del argumento y contraargumento**

Es un dialogo terapéutico que tiene como actor una parte sana quien es la parte que contradice el esquema negativo del paciente, mientras que el paciente le responde jugando, entonces, el papel de su propio esquema.

Después se invierten los papeles es decir el paciente pasa a jugar la parte sana que contradice su esquema, mientras que el terapeuta pasa a asumir la parte menos sana que avala el esquema disfuncional temprano que se está pretendiendo modificar. El ejercicio se repetirá varias veces lo que hace el terapeuta es provocar hasta que la paciente se dé cuenta (se enfada con el esquema) que su esquema la conduce a una negación continua de informaciones positivas que lo pueden contradecir. En esta variación lo que hace el terapeuta es provocar a la paciente, jugando el papel del esquema de forma extrema y exagerada, de manera que la evaluada tiene que intentar batallar contra el esquema enfadándose y rehusando rendirse.

Cuando el paciente se enfada con el esquema abre una brecha mayor entre su parte sana y los dictados del esquema desadaptativo.

- **Técnica de animarle a expresar sentimiento y emociones**

Leahy, (2003) referidos por Quijano, J. & Rodríguez, J. (2018), Las técnicas de procesamiento emocional, son complementarias al trabajo cognitivo-conductual. En lo que sigue esquematizamos la técnica de acceso a la emoción manifiesta que consiste en pedirle al paciente que nombre la emoción, note alguna sensación o sensaciones en el cuerpo, se focalice en él y permanezca con la emoción, que identifique pensamientos que la acompañan, que identifique la información contenida en la emoción; luego lleve un registro de emociones (p.5).

- **Técnica de exposición gradual a situaciones evitadas**

Consiste en enfrentarse gradualmente a situaciones que representen un mayor grado de dificultad para el paciente, enfrentarse al miedo para vencerlo en dosis que resulten incómodas, pero no abrumadoras.

Permitir al paciente experimentar la ansiedad sin pretender resistirla, para que esta disminuya y se extinga con el tiempo. La ansiedad disminuirá cuando la paciente confronte con ella una y otra vez, y su cerebro se dé cuenta de que no hay nada que temer.

- **Técnica examen de consecuencias anticipadas**

El objetivo de esta técnica es evaluar la expectativa, es decir la capacidad del paciente para prever los efectos de sus acciones. Esta técnica ayuda a examinar la distorsión cognitiva.

- **Técnicas Experienciales**

Se utiliza diálogos imaginarios con los padres. Mediante estos diálogos, la paciente se afirma ante sus padres en su infancia, lo que tranquiliza y conforta al niño vulnerable.

Se permitirá que la evaluada hable con sus padres de aquello que necesitaba y que no recibió de ellos cuando era niña, relacionando imágenes infantiles con imágenes de situaciones que la molesta en su vida presente, lo cual contribuye a facilitar la conceptualización del esquema, a conocer el papel de este en su momento actual, así como a paliar el déficit emocional que tuvo en la infancia y que contribuyó al desarrollo de sus esquemas. Por ejemplo, con el Esquema de Privación Emocional la evaluada puede recordar primero a instancias del terapeuta una situación en la que pide el cariño de su madre, pero no lo percibe, en la imagen de la evaluada puede expresar ira hacia su madre y entonces en la siguiente imagen se le pide y recibe afecto de ella.

- **Técnica de Árbol de Autoestima**

Esta técnica tiene el objetivo de analizar la imagen de sí mismo; además permite evaluar el nivel de autoestima, reflexionando acerca de las metas, cualidades y apoyos que tiene para conseguirlas. El proceso debe realizarse con calma. Material a utilizar es: una hoja bond A4 blanca y un lápiz.

Variable dependiente:

El tema de autoestima es mutable modificándose a lo largo de la vida de una persona, en la literatura hay diversas definiciones teniendo en común la percepción integral de sí

mismo y su importancia es que permite gozar las cualidades al lograr metas conscientes que no pueden ser buenos en todo, y a la vez cometer fallas.

González y Tourón, (1992) referido por Poliano, A. (2004) menciona que la autoestima etimológicamente proviene de las palabras inglesas self esteem, Auto que significa sí mismo y estima significa valorar, apreciable o especial (p.17), sin embargo haciendo una remembranza aparece por primera vez en el idioma hebreo en las escrituras hebrea-aramaea de la Biblia (Génesis 1:26) el cual se traduce “dignidad” o autoestima indica que la Persona es merecedor de respeto y consideración, por lo tanto abarca el concepto que tenemos de nosotros mismos como el trato que recibimos de otros.

Coopersmith (1989) elaboró un marco conceptual que sirve como guía en la investigación sobre la autoestima de la persona, haciendo referencia a las condiciones que fortalecen o debilitan la autoestima, se evalúa la percepción de aprobación o desaprobación que hace de sí misma como ser humano y que mantiene de forma duradera indicando de esta manera el grado que se cree capaz y significativa. Según Sosa (2017), Coopersmith toma en cuenta el vínculo entre la autoestima y la conducta esquematizado en 3 Dimensiones teóricas: Dimensión Sí mismo en el cual se indica la valoración que la persona efectúa y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y características personales, considerando su capacidad productiva, tomado un juicio personal y expresando en una actitud hacia sí mismo; la dimensión Social referidos a la valoración que la persona realiza con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su

capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual igualmente lleva implícito un juicio personal.

La dimensión Hogar abocada a la evaluación que hace el individuo frecuentemente con respecto a sí mismo en la relación con sus interacciones con los miembros de la familia, productividad, importancia y dignidad, lo cual nuevamente implica un juicio personal manifestado en la actitud hacia sí mismo sintiéndose exitoso y valioso (p.32).

Ramírez y Almidón (1999) referido por Huamán, M. (2015) menciona que la Autoestima es la manera íntima de valoración que una persona hace de sí misma ya sea en la forma de como uno se ve, como uno se siente respecto a las labores diarias vinculado al autoconcepto y la autoeficacia, la autoestima se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función a la seguridad, cariño y amor que la persona recibe de su entorno. Se va construyendo a partir de las personas que nos rodean, de las experiencias, vivencias y sentimientos que se producen durante todas las etapas de la vida, siendo las más importantes para su adquisición, la infancia y la adolescencia” (p.27). En este contexto Bernardo (2017) hace referencia a las etapas de desarrollo de la autoestima, a partir de los 6 meses de edad la persona inicia su concepto de sí mismo, a los 3 a 5 años desarrolla el concepto de posesión, a los 6 años tiende a desenvolver la apreciación de sí mismo, a los 8 y 9 años el individuo se encuentra estable en el tiempo y a los 11 años consolida las habilidades de socialización incluidas en la autoestima. Ante todo, en este periodo la participación de los padres y el entorno en que se desenvuelve son de vital importancia pues ahí es donde obtendrá su

armonía interior, seguridad e integración, perdurando ésta para siempre, constituyendo así la base para el desarrollo de la autoestima” (p.26).

En la Sociedad la autoestima es de vital importancia en la mujer en etapa adulta “al relacionarse con las experiencias ocurridas y los entornos en que vivió la mujer, porque consolida el desenvolvimiento en la sociedad como es en cuanto al aprendizaje, en la solución de problemas, en las decisiones asertivas que deben de tener en la sociedad tanto en la parte familiar, amical o laboral para una adecuada relación social, en sentirse capacitada, competente en la solución de dificultades cotidianas, así como tener la autonomía personal y capacidad de tomar las decisiones correctas” (p.26).

El termino de edad adulta que es utilizado en el presente estudio se encuentra enmarcado en la R.M. N° 538-2009/MINSA donde se establece que la etapa de mujer adulta es desde los 30 años hasta los 59 años, 11 meses y 29 días para las acciones de atención integral de salud.

Coopersmith citado por Huayhua (2016) indica que la baja autoestima está referido a manifestaciones de síntomas de “sentimiento de insatisfacción y carencia de respeto por sí mismo, ausencia de un amor propio en situaciones difíciles presentando desánimo, depresión, aislamiento, incapacidad de expresión y de defensa propia, déficit en toma de decisiones por miedo a equivocarse” (p.33). En sus relaciones interpersonales la persona se muestra incapaz “piensa que no vale nada, sentimiento de subordinación, timidez, temeroso a provocar el enfado de los demás, con conducta pasiva y sensible a la crítica, con

sentimientos de inferioridad e inseguridad, creando envidia y celos por lo que otros poseen manifestando en actitudes de rechazo a los demás, puede provocar ansiedad, miedo, sin comprender que cada persona es diferente e irrepetible” (p.24).

Viñamagua (2014) citado por Rengifo, T. (2017) estipula tres tipos estandarizados de Autoestima: 1) Autoestima Alta, el cual describe a personas con estabilidad emocional que le permiten no ser propensas a dejarse manipular, a persistir y resistir al fracaso; 2) Autoestima Media como aquella que se encuentra en el centro entre la autoestima alta y la baja, el cual se caracteriza por presentar confianza en sí mismo pero que en ocasiones puede llegar a ceder, se llega a él tras un proceso histórico de éxitos y fracasos, retos y dificultades afrontando patrón de conductas y respuestas muy variado; y 3) Autoestima baja el cual caracteriza a las personas vulnerables a los hechos de la cotidianidad, siendo volubles en cuanto a su estado de ánimo, son doblegables y muy fácil de persuadir con pobre autoconcepto e inestabilidad emocional (p.14).

Para el presente estudio se ha utilizado la escala de Autoestima Adultos de Coopersmith cuyos resultados obtenidos en la Dimensión Social recae a un nivel de Autoestima Baja referido a las experiencias en el medio social frente a sus amigas como sentirse insegura al manifestar sus opiniones y al hablar en público, esto afecta la valoración que tiene de sí misma, las expectativas en relación a su descontento y las expectativas de su rendimiento académico.

Por otro lado, la Dimensión Familia el puntaje obtenido equivale a la categoría de Autoestima Baja referido a las experiencias emocionales afectando su interacción en entorno familiar, al prestar suma atención a las opiniones de su familia.

El 33% referido a la dimensión Si mismo General presenta un nivel de Autoestima Promedio, sin embargo, la Dimensión Social y la Dimensión Familia constituyen el 67% con nivel de Autoestima Baja que justifica un programa de intervención.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Al final del programa, la paciente podrá mejorar su autoestima, y ser capaz de asistir y participar a eventos sociales, familiares, así como tomar decisiones que contribuyan en su bienestar personal.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Reducir ansiedad que experimenta la paciente de 9/10 a 3/10 mediante la Técnica “Entrenamiento Relajación” y Técnica de “Respiración diafragmática” para que pueda integrarse en lo social (aceptar invitación a paseo con familia y amigas sin sonrojarse ni sentir dolor en el cuello).
- Disminuir los sentimientos de Vergüenza de 10/10 a 3/10 con el uso de metáforas para trabajar resistencia.
- Eliminar el sentimiento de Rabia y Cólera con la técnica de Biblioterapia de reinventa

tu vida para vencer la baja autoestima y Reparentalización busca tener contacto con la carencia que tuvo de niña.

- Eliminar pensamientos anticipatorios negativos con Técnicas cognitivas para trabajar interpretación de pensamiento, generalización, deberías, visión catastrófica y etiqueta global.
- Eliminar Pensamiento comparativos “no soy útil”, “Soy una persona sin metas, no puedo valerme por mí misma y en realidad no sirvo para nada” con Técnicas en exceso para la toma de decisiones.
- Eliminar Pensamiento de “Soy frustrante por no poder decidir en cosas sencillas si aceptarlas o no”, “Soy una derrotista porque no reacciono, sería más feliz si tuviera metas,” “No voy a poder lograr nunca nada “.
- Eliminar Pensamientos de “No confío en las personas”, “Me felicitan tan solo para animarme más de manera superficial”, “no merezco que me feliciten porque no se explicar bien nada, no logro que me entiendan, miedo a sentirme sola” mediante tarjetas recordatorios que aumente sus valoraciones relativas a sus logros.
- Eliminar el Pensamiento de “No soy importante”, “No soy capaz de decir mi opinión al responder”, “Quisiera participar, pero no siento seguridad al expresarme”, “Me dejo llevar por lo que me dicen, no me aprecio ni me valoro” mediante técnicas de manejo

de la ansiedad, ejercicios de respiración y respuestas racionales que permitirá tener confianza en sus propias decisiones y juicios sobre la vida cotidiana.

1.4 Justificación

El presente trabajo académico promueve que la mujer adulta cuente con recursos para enfrentar su experiencia con nuevas estrategias de conocimiento y comprensión de sí misma, encontrando caminos para mejorar su autoestima como el creerse capaz, significativa, exitosa y valiosa. Es conveniente realizar más trabajos de investigación sobre el tema específico de baja autoestima en la mujer adulta puesto que los estudios por Elizondo, A. (2011) refiere que las mujeres son más propensas a presentar baja autoestima como consecuencia de diversos trastornos. En la etapa adulta en las diversas situaciones cotidianas podría verse limitada sus vidas por sus miedos exagerados y que la llevan a desarrollar conductas evitativas de afrontamiento.

El aporte a la vez del presente trabajo académico es que se ha explorado diversas técnicas del modelo cognitivo conductual modificando creencias irracionales, las cuales han permitido elevar y fortalecer la autoestima de la paciente.

1.5 Impactos esperados del proyecto

A nivel personal la paciente pueda enfrentar de manera saludable los síntomas que afectaban su autoestima como ser menos perfeccionista y menos exigente consigo misma y con las demás personas enmarcando los errores humanos en una perspectiva más realista ante la presencia de estímulos específicos se puede observar un descenso considerable de

ellos con el uso que la paciente ha tenido de las técnicas de relajación abdominal así como el uso de tarjetas de afronte y el realizar debates lógicos de pensamientos distorsionados.

A nivel familiar procura ser más tolerante en el dialogo, ejercer paciencia y ser comunicativa con sus hermanas e hija el cual le ha servido como reforzador para continuar aplicando los ejercicios de respiración, nuevas alternativas de pensamiento y preguntando directamente dudas que tiene.

A nivel social ha logrado iniciar nuevas relaciones sintiéndose más cómoda en presencia de personas, a aceptar halagos con más naturalidad interiorizando las técnicas trabajadas para hacer frente a situaciones sociales como el iniciar la conversación con gente nueva, poder expresar sus opiniones frente a personas a un nivel tolerable teniendo como resultado no evitar sino aceptar invitaciones a situaciones sociales; hace uso de técnicas de respiración profunda en momentos de tensión, reírse de sí misma lo cual permite que el paciente mantenga un manejo de sus propias emociones, e insertarse también al mercado laboral. Su inclusión en el mercado laboral se asocia con el incremento de la autoestima.

II. Metodología

El presente estudio corresponde a una investigación experimental aplicada (Kerlinger, 1975) con diseño de caso único (Hernández, Fernández y Baptista, 2015) y con diseño univariable multicondicional A.B.A. con enfoque de terapia cognitivo conductual para baja autoestima.

2.1 Informe de cada uno de los instrumentos aplicados

Informe de la Escala de Autoestima Adultos de Coopersmith

I. DATOS DE FILIACION

Nombre y Apellidos : J.W.
Edad : 41 años
Sexo : Femenino
Lugar y fecha de nacimiento : Lima, 02 de Junio de 1969
Grado de instrucción : Superior Técnico (Técnico en Contabilidad)
Derivado por : Evaluada misma
Lugar de procedencia : Surco
Lugar de entrevista : Hospital Nacional Docente Madre - Niño “San Bartolomé”
Fecha de evaluación : 28/08/2018
Psicólogo : Ps. Carlos Alberto Cajo Ccencho

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Establecer tipo de personalidad para determinar perfil psicológico.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS APLICADOS

- Entrevista psicológica
- Escala de Autoestima Adultos de Coopersmith

IV. RESULTADOS

Tabla 5

Resultados de la Escala de Autoestima Adultos de Coopersmith

Dimensiones	Categoría
Si mismo General	Autoestima
	Promedio
Social	Baja autoestima
Familia	Baja autoestima

Elaboración: Fuente propia

V. INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos la Dimensión Social presenta autoestima baja referido a las experiencias en el medio social frente a sus amigas, como sentirse insegura al manifestar sus opiniones al hablar en público afectando la valoración que tiene de sí misma, también las expectativas en relación a su descontento y las expectativas de su rendimiento académico; asimismo seguido por la Dimensión Familia que también presenta nivel de Autoestima Baja referido a las experiencias emocionales en el medio familiar, al prestar suma atención a las opiniones de su familia.

Se podría decir que solo el 33% referido a la dimensión Si mismo General presenta un nivel de Autoestima Promedio y las dimensiones Social y Familia constituyen el 67% con nivel de Autoestima Baja que justifica un programa de intervención.

VI. CONCLUSIONES

Las dimensiones Social y Familia constituyen el 67% con nivel de Autoestima Baja.

VII. RECOMENDACIONES

Participar en un programa de intervención para disminuir los síntomas de baja autoestima.

Informe del Cuestionario de Personalidad Eysenck (CPE)

I. DATOS DE FILIACION

Nombre y Apellidos : J.W.
Edad : 41 años
Sexo : Femenino
Lugar y fecha de nacimiento : Lima, 02 de Junio de 1969
Grado de instrucción : Superior Técnico (Técnico en Contabilidad)
Derivado por : Evaluada misma
Lugar de procedencia : Surco
Lugar de entrevista : Hospital Nacional Docente Madre - Niño "San Bartolomé"
Fecha de evaluación : 28/08/2018
Psicólogo : Ps. Carlos Alberto Cajo Ccencho

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Establecer tipo de personalidad para determinar perfil psicológico.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS APLICADOS

- Entrevista psicológica
- Cuestionario de Personalidad Eysenck (CPE)

IV. RESULTADOS

Tabla 6

Resultados obtenidos del Cuestionario de Personalidad Eysenck (CPE)

Dimensiones	Puntuaciones Directas	Puntuaciones Percentilares	Diagnóstico de las dimensiones
Extraversión	4	5	Introversión
Neuroticismo	15	95	Neuroticismo
Psicoticismo	12	100	Psicoticismo
Mentira	2	10	La prueba es válida

Elaboración: Fuente propia

V. INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos la evaluada en su vida emotiva se muestra como alguien confiable, equilibrada, fácil de congeniar; de ánimo alegre, apacible, aunque de pocas palabras, conciliadora; en esta área también presenta defectos como no tener autoconfianza, pesimista, temerosa, se aflige con facilidad, rara vez tiende a manifestar sus emociones, indiferente, se acomoda a las circunstancias de forma egoísta.

En cuanto a su vida de relaciones interpersonales se presenta como compañía agradable, con sentido de humor agudo, conciliadora, tiene afecto tranquilizante sobre los demás; entre sus defectos es que huye de compromisos, analiza las personas con indiferencia, carece de entusiasmo y puede ser terca e indiferente con los demás.

Como se observa en la tabla, que en la primera Dimensión muestra características de personalidad Introversión: La evaluada se muestra como alguien retraída socialmente, reservada, prefiere realizar actividades intelectuales que actividades de práctica, planifica sus actos, es alguien que le gusta el orden y el control. En la segunda dimensión Neuroticismo: Se presenta como una persona ansiosa, insegura, tímida e irritable con propensión a desarrollar fobia, estrés, trastorno psicossomático, obsesión – compulsión, trastorno de pánico, estrés post traumático y depresión. En la tercera dimensión Psicoticismo: Se presenta como alguien solitaria, con falta de sentimiento y empatía, alto grado de creatividad y originalidad.

VI. CONCLUSIONES

- La evaluada es de características de tendencia a temperamento flemático (Tendencia a la Estabilidad y a la introversión).
- Dificultad para mantener la atención.
- Propensa a desarrollar algún trastorno psicossomático.

VII. RECOMENDACIONES

- Participar en un programa de control emocional (ansiedad, miedo).
- Mantenimiento y fortalecimiento de conductas sociales y familiares presentadas.

Informe del Inventario Clínico Multiaxial de Millon

I. DATOS DE FILIACION

Nombre y Apellidos : J.W.
Edad : 41 años
Sexo : Femenino
Lugar y fecha de nacimiento : Lima, 02 de Junio de 1969
Grado de instrucción : Superior Técnico (Técnico en Contabilidad)
Derivado por : Evaluada misma
Lugar de procedencia : Surco
Lugar de entrevista : Hospital Nacional Docente Madre - Niño "San Bartolomé"
Fecha de evaluación : 04/09/2018
Psicólogo : Ps. Carlos Alberto Cajo Ccencho

III. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Determinar los patrones, patologías y/o síndromes de personalidad para su perfil psicológico.

IV. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS APLICADOS

- Entrevista psicológica
- Inventario Clínico Multiaxial de Personalidad de Millon.

V. RESULTADOS

Tabla 7

Resultados del Inventario Clínico Multiaxial de Personalidad de Millon

Dimensión	Patrones EJE II	Puntaje	Categoría
Patrones clínicos de personalidad	Evitativo	92	Elevado
	Dependiente	72	Moderado
	Autoderrotista	99	Elevado
Síndrome Clínico	Ansiedad	77	Moderado

Elaboración: Fuente propia

VI. INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos en el Inventario Clínico Multiaxial de Personalidad de Millon no presenta patologías severas, ni síndromes severos de personalidad; sin embargo, se observa Patrones Clínicos de Personalidad que recae en un nivel elevado en los patrones de personalidad Autoderrotista (dependiente) y personalidad evitativa. Obtuvo la puntuación de 99 que recae a un nivel elevado en el patrón de personalidad autoderrotista el cual se encuentra asociado a la presencia de pensamiento auto derrotista que la aquejan y a la vez no la dejan desarrollarse auto percibiéndose como inferior frente a los demás, físicamente poco atractiva. La característica del patrón de dependencia (puntaje 72 nivel moderado) o sumisión en el espacio público y privado de la mujer.

La literatura hace referencia que dicho patrón se encuentra asociado al miedo que experimenta la mujer por un abandono o por sentir falta de alguien a su lado que suplante las

necesidades afectivas, estando condicionada su adaptación a lo que la otra persona espera de ella, repercutiendo en carencia a la libertad (condición inherente como ser social de la mujer, que no puede confundirse con la ausencia de autonomía) que viene conduciendo a las mujeres a una relación de sumisión (Amaral, L.; Teodoro, G. & Chicone, G. 2006). El patrón de personalidad evitativo obtuvo la puntuación de 92 que recae en el nivel elevado el cual nos indica desconfianza y vergüenza de sí misma, constantemente vigilante, cautelosa por miedo en el manejo de sus emociones y el anhelo de afecto que provoca una repetición del dolor al interactuar con su entorno, presentando ansiedad lo que le lleva a manifestar poca confianza en los demás, manteniendo distancia y reserva en el establecimiento de relaciones sociales por temor a ser subestimada.

Ante situaciones estresantes son limitados los recursos que tiene para su afronte funcional que la lleva a conductas de evitación para resolverlas, lo que pudiera generarle una descompensación. Tiende a mostrarse complaciente frente a los demás, en ocasiones recuerda experiencias pasadas difíciles e injustas que la angustian, como mecanismo de adaptación refleja el temor y la desconfianza hacia los demás a pesar de los deseos de querer relacionarse y esto la conlleva a guardar distancia interpersonal.

VII. CONCLUSIONES

- Evita establecer relaciones interpersonales por rasgos de auto desconfianza.
- Percepción negativa de sí misma.
- Los patrones de personalidad autoderrotista y evitativo se encuentran asociados a la presencia de niveles marcados de baja Autoestima.

VIII. RECOMENDACIONES

- Aprendizaje de técnicas de relajación. Fortalecimiento de la autoestima
- Modificación de pensamientos negativos.

Informe del Inventario de Personalidad de NEO PI-R

I. DATOS DE FILIACION

Nombre y Apellidos : J.W.
Edad : 41 años
Sexo : Femenino
Lugar y fecha de nacimiento : Lima, 02 de Junio de 1969
Grado de instrucción : Superior Técnico (Técnico en Contabilidad)
Derivado por : Evaluada misma
Lugar de procedencia : Surco
Lugar de entrevista : Hospital Nacional Docente Madre - Niño “San Bartolomé”
Fecha de evaluación : 11/09/2018
Psicólogo : Ps. Carlos Alberto Cajo Ccencho

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Descripción razonablemente amplia y comprensión global de las conductas a un nivel específico de los rasgos tanto de orden superior y específicos de la estructura jerárquica de la personalidad normal de la paciente.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS APLICADOS

- Entrevista psicológica
- Inventario de Personalidad de NEO PI-R

IV. RESULTADOS

Tabla 8
Resultados de los factores en el Inventario de Personalidad de NEO PI-R

Factores Primarios	Nivel	Facetas de Neuroticismo	Nivel
Neuroticismo	Promedio	Ansiedad	Alto
Extraversión	Bajo	Hostilidad colérica	Promedio
Apertura	Bajo	Depresión	Promedio
Amabilidad	Alto	Ansiedad social	Bajo
Responsabilidad	Promedio	Impulsividad	Muy Bajo
		Vulnerabilidad	Promedio
Facetas de Extraversión	Nivel	Facetas de Apertura	Nivel
Cordialidad	Promedio	Fantasía	Bajo
Gregarismo	Promedio	Estética	Promedio
Asertividad	Bajo	Sentimientos	Bajo
Actividad	Muy Bajo	Acciones	Promedio
Búsqueda de sensaciones	Muy Bajo	Ideas	Promedio
Emociones positivas	Bajo	Valores	Bajo
Facetas de Amabilidad	Nivel	Facetas de Responsabilidad	Nivel
Confianza	Promedio	Competencia	Promedio
Franqueza	Atto	Orden	Alto
Altruismo	Promedio	Sentido del deber	Promedio
Actitud conciliadora	Promedio	Aspiraciones de logro	Bajo
Modestia	Alto	Autodisciplina	Bajo
Sensibilidad a los demás	Bajo	Deliberación	Alto

V. INTERPRETACIÓN

Factor neuroticismo puntúa promedio sin embargo la faceta ansiosa puntúa alto es aprensiva, temerosa, nerviosa, tensa y voluble con probabilidades de tener más miedos y mayor grado de ansiedad flotante.

Factor extraversión puntúa bajo, en la faceta asertividad puntúa bajo prefiere permanecer en la sombra y dejar hablar a los demás. En la faceta actividad puntúa muy bajo por lo que actúa de forma más pausada y relajada, aunque no es necesariamente indolente o perezosa. En la faceta de búsqueda de emociones puntúa muy bajo, siente escasa necesidad de emociones y prefiere una vida que resultaría aburrida. En la faceta de emociones positivas puntúa bajo que sencillamente es menos exuberante y menos optimista.

Factor apertura puntúa bajo, la faceta sentimientos puntúa bajo, no da importancia a los sentimientos y en la faceta valores puntúa bajo, tiende a aceptar la autoridad y conformarse a la tradición conservador con independencia.

El factor Amabilidad presenta puntúa alto, el cual se asocian con el trastorno de personalidad dependiente, Autoderrotista de que presenta un Indicador Elevado (99) en el Millón Costa y Mc. Crae (1990) referido por TEA Ediciones S.A (2002) Inventario de personalidad Neo Revisado (p.25) específicamente en la faceta de franqueza donde puntúa bajo desea manipular a los demás mediante el halago, afectuosidad siendo recelosa al expresar sus verdaderos sentimientos.

Factor Responsabilidad puntúa promedio, en la faceta de logro puntúa bajo es perezosa, no busca el éxito, carece de ambiciones y puede parecer que carece de objetivos conformándose con sus bajos niveles de rendimiento. En la faceta autodisciplina puntúa bajo su escaso autocontrol al no ser capaz de esforzarse en hacer lo que le gustaría necesitando un grado de motivación del que carece.

VI. CONCLUSIONES

- El factor Responsabilidad específicamente las facetas de logro y autodisciplina se asocia con la baja autoestima mas no con la faceta de competencia.
- El factor Amabilidad coincide con rasgos de personalidad encontrados en el Millón

VII. RECOMENDACIONES

- Terapia cognitivo conductual para fortalecer la autoestima.

Informe del Registro de Opiniones de Albert Ellis (ROAE)

I. DATOS DE FILIACION

Nombre y Apellidos : J.W.
Edad : 41 años
Sexo : Femenino
Lugar y fecha de nacimiento : Lima, 02 de Junio de 1969
Grado de instrucción : Superior Técnico (Técnico en Contabilidad)
Derivado por : Evaluada misma
Lugar de procedencia : Surco
Lugar de entrevista : Hospital Nacional Docente Madre - Niño “San Bartolomé”
Fecha de evaluación : 18/09/2018
Psicólogo : Ps. Carlos Alberto Cajo Ccencho

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Determinar creencias irracionales que estén interfiriendo en forma significativa con la supervivencia y felicidad de la paciente que lleva a consecuencias de baja autoestima.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS APLICADOS

- Entrevista psicológica
- Registro de Opiniones de Albert Ellis (ROAE).

IV. RESULTADOS

Tabla 9

Resultados del Registro de Opiniones de Albert Ellis (ROAE)

Tipo de creencia	Puntaje Obtenido	Creencia Irracional
#1	6	“Es una necesidad absoluta tener el amor y aprobación de las demás personas”
#2	6	“Se debe ser infalible, constantemente competente y perfecto en todo lo que hacemos”.
#3	7	“Las personas que son malvadas y villanas deben ser siempre castigadas”.
#4	8	“Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría”.
#5	5	“Las circunstancias externas causan las miserias humanas y las personas reaccionan en medida que estas provocan emociones”.
#6	8	“Se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta”.
#7	7	“Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades y responsabilidades de la vida”.
#8	6	“Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos”.
#9	7	“Los hechos de nuestro pasado tienen mucha importancia para determinar nuestro presente”.
#10	7	“La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final”.

Elaboración: Fuente propia

V. INTERPRETACIÓN

Las creencias irracionales que están presentes en la evaluada que influyen en gran medida para desempeñarse con normalidad en sus actividades sociales y su vida personal, se presentan en el siguiente orden:

Muy Significativo:

“Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría”.

“Se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta”.

Significativo:

“Las personas que son malvadas y villanas deben ser siempre castigadas”.

“Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades y responsabilidades de la vida”.

“Los hechos de nuestro pasado tienen mucha importancia para determinar nuestro presente”.

“La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final”.

“Es una necesidad absoluta tener el amor y aprobación de las demás personas”

“Se debe ser infalible, constantemente competente y perfecto en todo lo que hacemos” (se relaciona con los esquemas condicionales de metas inalcanzables)

“Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos”

“Las circunstancias externas causan las miserias humanas y las personas reaccionan en medida que estas provocan emociones”

VI. CONCLUSIONES

El 20% de las creencias irracionales se encontraron en la categoría de muy significativa y el 80% en la categoría de significativas que afecta en gran medida sus actividades en la mayoría de las áreas de su vida.

VII. RECOMENDACIONES

- Terapia cognitivo conductual para pensar de manera racional que le permita sentirse feliz, efectiva y saludable emocionalmente y así fortalecer su autoestima.

Informe del Inventario percepción de Padres de Young

I. DATOS DE FILIACION

Nombre y Apellidos : J.W.
Edad : 41 años
Sexo : Femenino
Lugar y fecha de nacimiento : Lima, 02 de Junio de 1969
Grado de instrucción : Superior Técnico (Técnico en Contabilidad)
Derivado por : Evaluada misma
Lugar de procedencia : Surco
Lugar de entrevista : Hospital Nacional Docente Madre - Niño “San Bartolomé”
Fecha de evaluación : 28/08/2018 (Para su casa)
Psicólogo : Ps. Carlos Alberto Cajo Ccencho

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Diferenciar esquemas mal adaptativos tempranos.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS APLICADOS

- Entrevista psicológica
- Inventario percepción de Padres de Young

IV. RESULTADOS

Tabla10
Resultados del Inventario percepción de Padres de Young

Dominios	Esquemas	Madre	Categoría	Padre	Categoría
	Deprivación Emocional	15	Significativo	17	Significativo
Dominio Desconexión y Rechazo	Abandono	8	Significativo	5	Nada Significativo
	Desconfianza/ Abuso	6	Nada Significativo	4	Nada Significativo
	Defectividad/ Vergüenza.	10	Levemente Significativo	4	Nada Significativo
	Vulnerabilidad a Daño-Enf.	4	Nada Significativo	4	Nada Significativo
Dominio Deterioro en Autonomía y Desempeño	Dependencia/ Incompetencia	4	Nada Significativo	4	Nada Significativo
	Fracaso	5	Nada Significativo	4	Nada Significativo
	Indiscrim/Self sin Desarrollar	12	Levemente Significativo	9	Levemente Significativo
	Sometimiento	19	Altamente Significativo	10	Levemente Significativo
Dominio Deterioro en Dirección a los demás	Auto - Sacrificio	3	Nada Significativo	3	Nada Significativo
	Búsqueda de Aprobación	9	Nada Significativo	7	Nada Significativo

	Estándares Inalcanzables	32	Altamente Significativo	15	Levemente Significativo
Dominio Sobrevigilancia e Inhibición	Auto Castigo	19	Altamente Significativo	7	Nada Significativo
	Inhibición Emocional	19	Significativo	18	Significativo
	Pesimismo Negatividad	18	Significativo	11	Levemente Significativo
Dominio Deterioro de Limites	Sobrevaloración/Grandiosidad	8	Nada Significativo	7	Nada Significativo
	Insuficiente Autoc./Autod	3	Nada Significativo	5	Nada Significativo

Elaboración: Fuente propia

V. INTERPRETACIÓN

1- Dominio: Desconexión y Rechazo

Personas significativas facilitaron un ambiente inestable no capaces de seguir proporcionándole el apoyo emocional en cuanto a seguridad y estabilidad afectiva que de niña ya afrontaba, reflejando la creencia que no lograra adecuadamente sus necesidades de apoyo emocional en relación a la empatía por ausencia de comprensión, de no compartir sentimientos por los demás, reflejando además la sensación de que los demás no pueden darnos un apoyo fiable y estable (Deprivación Emocional y Abandono).

Privación emocional de tipo cuidado emocional

- Madre me entendía, prestaba atención y compartía sentimientos (3)
- Madre era cálida y afectuosa (2)

Abandono

- Madre era temperamental, impredecible (5).
- Madre prefería a mis hermanas (6).

2. Dominio: Dominio Sobrevigilancia e Inhibición

El ambiente familiar que facilitaron personas significativas desarrolló la sensación que debería cumplir con reglas rigurosas de actuación autoimpuestas como estándares de tiempo y eficiencia con la imagen de perfeccionista de hacer las cosas de manera correcta y en diversas áreas de la vida, normalmente para evitar la crítica y la desaprobación presentándose un deterioro de la autoestima en las relaciones.

También la creencia que las personas deben ser castigadas por cometer errores conlleva a tener tendencia a ser intolerante e impaciente con las personas incluido con ella misma llevándola a no satisfacer sus propias expectativas y descuidando sus propias necesidades para ahorrar el dolor a los demás.

Sensación de prever limitando sus actuaciones, sentimientos y comunicación espontáneas a fin de evitar ser criticada o evitar vergüenza interior cuando se descubren sus defectos, cuando era niña refiere que no sentía que su madre la respetara, por el contrario refiere que la criticaba exageradamente por sus defectos.

Centra su atención de manera generalizada y constante en los aspectos negativos como la infidelidad de pareja, minimizando los aspectos positivos de la vida al decir “nada irá bien” caracterizándose por un pesimismo omnipresente, preocupación y miedo extremo a cometer errores que la lleva a la tendencia de indecisión en asuntos complejos como financieros (Estándares Inalcanzables, Autocastigo, Inhibición emocional, y Pesimismo Negatividad)

AutoCastigo (Ca)

- Madre se enojaba o me criticaba mucho cuando yo hacía algo mal (5)
- Madre me castigaba cuando yo hacía algo mal (6)
- Madre me llamaba estúpida, idiota, etc., cuando yo cometía errores (5)

Pesimismo negativo (Pe)

- Ambos padres eran muy preocupados por los problemas financieros de la familia (5).
- Madre era pesimista, siempre esperaba que pasara lo peor (5).
- Madre siempre viendo lo negativo de la vida o lo que andaba mal (5).

Inhibición emocional (In.e)

- Madre se sentía incómoda expresando afectos o debilidades (5)
- Madre era organizada y rígida. Mejor conocido que por conocer (5).
- Padre raramente expresaba su enojo (5)

Normas inalcanzables (Ni)

- Madre era perfeccionista en todo, las cosas tenían que ser como debían ser (5)

- Madre me hacía sentir que casi nada de lo que yo hacía era lo bastante bueno (6)
- Madre tenía reglas rígidas, estrictas de lo bueno y lo malo (6).
- Madre se impacientaba si las cosas no se hacían lo bastante rápido y bien (6)

3. Dominio Deterioro en Dirección a los demás

Percepción de que sus opiniones no son válidas o no importantes para los demás con sensación que los demás reaccionen con agresividad conllevándola a expresar ira.

Sometimiento (Ab)

- Madre todo tenía que ser en sus términos (5).
- Madre sacrificaba sus propias necesidades por las de la familia (6).

Experiencias insatisfechas desagradables

“A los 3 años, mi mamá me dejó cuidando el arroz, pero me fui a jugar y olvide que tenía que estar pendiente del arroz, al recordar fui a ver y ya se había quemado, quise alzar la olla para retirarla del fuego, pero se rompió la asa de la olla se rompió y el arroz se cayó, me ponía nerviosa porque mi mamá era muy exigente y me castigaba”, “me decía todos los días ‘que inútil que eres’” pensaba que no iba a poder. “Mi mamá una cosita pequeña lo hace grande y me doy cuenta que yo soy igual que ella, mi hija dice que soy igual que ella” (Madre perfeccionista).

“A los 4 años y 8 meses le pedí a mi mamá ir al colegio me compró todo, al 3er día no quise ir pero mi mamá se molestó, cogió un chicote de 3 puntas y me llevó al colegio, el entorno era pequeño de 10 a 15 alumnos, pero me sentía frustrada”, “mis compañeras sabían hacer la tarea, pero yo no sabía ni hacer la colita del #2”, pensaba “la profesora se va a dar cuenta que no he

hecho nada”, “me va a gritar”, “me va a castigar” sintiendo Miedo, “me ponía a llorar, me quedaba quietecita sentada en el pupitre, calladita, me dolía el estómago, sensación de ocuparme en ir al baño”. “Luego mis amigas me ayudaban hacer mi tarea, me decían que no llore, una de ellas Mercedes me cuidó hasta la secundaria”. “Mi mamá es demasiado ansiosa y me hacía sentir ansiosa”.

“A los 6 años vivían con nosotros mi primo que mis padres criaban, a él lo dejaban para que cocine, pero en vez que lo haga él me obligaba y me pegaba para que yo cocine, me amenazaba que si le contaba a mi mamá, él me pegaría más fuerte todavía”.

A los 8 años “mi primo y otro primo abusaron de mí, sintiéndome sucia por no poder defenderme”, pensaba “Mejor no debería de existir” “Nadie me entiende”, “nunca nadie me va a querer puesto que abusaron de mí”.

“Mi mamá nos castigaba con su San Martín hasta por cosas que no eran responsabilidad nuestra”, siempre pedía perfección a los 13 años ya sabíamos cocinar, nos dejaba responsabilidades de lavar nuestra ropa, exigía perfección no podía expresarme bien porque era nerviosa”.

Conductas de Mantenimiento:

- 1- Rendición. - “Reacciono como fosforito, en ciertos momentos he contestado feo, con insultos”
– *Esquema de Abandono*
- 2- Rendirse. - Se trata así misma de modo severo y a otros de manera punitiva “debería hacer más durante la semana” – *Esquema de Castigo vinculado a Normas Inalcanzables.*

3- “Me dejo llevar por lo que me dicen que con mis problemas no me aprecio no me valoro”

– Esquema de sometimiento.

4- “En mi cabeza no puedo resolver nada, sino hablo con alguien”, “es horrible cuando decido hablar o expresarme porque me causa ansiedad”.

Estrategias compensatorias:

1. Contraataque. - al quedarse sola cuando su hija se independizo le produjo un sentimiento de desamparo – Esquema de Abandono.

2. Contraataque. - Ante bromas por amigas críticas, lo toma en serio defendiéndose de forma sarcástica y a veces con insultos - Privación Emocional

3. Contraataque. - Cuando su mamá le llama la atención, ella no deja de contestarle - Subyugación

VI. CONCLUSIONES

- Orígenes evolutivos entre el grupo de Esquemas Incondicionales de tipo Primario tenemos los siguientes: Privación emocional de tipo cuidado emocional, Abandono, AutoCastigo y Pesimismo negativo.

- Orígenes evolutivos entre el grupo de Esquemas condicionales de tipo secundario tenemos los siguientes Grupo de Esquemas: Sometimiento, Inhibición emocional y Normas inalcanzables.

VII. RECOMENDACIONES

- Psicoterapia cognitivo conductual y Modificación de esquemas mal adaptativos tempranos para fortalecimiento de la autoestima.

Informe del Cuestionario de los esquemas de Young

I. DATOS DE FILIACION

Nombre y Apellidos : H. Y.
Edad : 41 años
Sexo : Femenino
Lugar y fecha de nacimiento : Lima, 02 de Junio de 1969
Grado de instrucción : Superior Técnico (Técnico en Contabilidad)
Derivado por : Evaluada misma
Lugar de procedencia : Surco
Lugar de entrevista : Hospital Nacional Docente Madre - Niño “San Bartolomé”
Fecha de evaluación : 04/09/2018 (Para su casa)
Psicólogo : Ps. Carlos Alberto Cajo Ccencho

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Diferenciar esquemas mal adaptativos tempranos.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS APLICADOS

- Entrevista psicológica
- Cuestionario Abreviado de los Esquemas de Young

IV. RESULTADOS

Tabla 11
Resultados del Cuestionario de los esquemas de Young

Dominio	Esquema	Ptje	Categoría
Desconexión y Rechazo	Privación Emocional	22	Muy Significativo
	Abandono	11	Nada Significativo
	Desconfianza Abuso	16	Significativo
	Aislamiento Social	18	Significativo
	Imperfección/ Vergüenza	17	Significativo
Deterioro en Autonomía y Desempeño	Fracaso	23	Muy Significativo
	Dependencia	21	Muy Significativo
	Vulnerabilidad	13	Levemente Significativo
Deterioro en Dirección a los Demas	Enmarañamiento	15	Significativo
	Subyugación	16	Significativo
Sobrevigilancia e Inhibición	Autosacrificio	14	Significativo
	Inhibición Emocional	19	Significativo
Deterioro De Limites	Normas Inalcanzables	10	Nada Significativo
	Grandiosidad	11	Nada Significativo
	Insuf. Autoc/Autod.	11	Nada Significativo

Elaboración: Fuente propia

V. INTERPRETACIÓN

1- Dominio: Desconexión y Rechazo

Refiere que su mamá fue extremadamente exigente, repetidamente la criticaba y la castigaba, sentía que ella no era como su mamá esperaba que fuese, culpaba a su mamá por las cosas que le salían mal y sentía rechazada cuando le decían que no la querían, pero en el fondo si

me querían”. Sus primos abusaron de ella, la comparaba con sus hermanas y ellas eran las preferidas, cuando falleció su papá se culpaba de ello (Esquema de Privación Emocional).

La paciente refiere presentar idea central en esencia “No sirvo”, “Soy una inútil” con sentimientos de vergüenza e inutilidad, constante insatisfacción hacia sí misma, generando resentimiento y auto rechazo. Se compara con las demás personas, expresa pobre consideración de su persona y no se siente importante “No quiero ser como mi madre”, “Me califico una inútil”, “soy una carga para mi hija”, se muestra inestable, actuando de forma pasiva, siendo vulnerable y contradictoria: soy una inútil, parezco un parásito”, sentimientos de imperfección en sus relaciones sociales “me considero una persona ociosa porque hago muy pocas cosas”, “soy obesa antes pesaba 54kg ahora 86kg”.

Usualmente se quita importancia con pensamientos “Soy frustrante”, “No puedo decidir ni en cosas sencillas”, “No logro nunca nada”, “Soy una derrotista”, “No soy capaz de nada”, “No voy a poder lograr nunca nada”, “No me valoro, ni aprecio”, “No merezco que me feliciten”, “Mis ideas no son buenas y nadie la va a seguir” y “no se explicar bien nada” teniendo como consecuencia no sentirse comprendida ante las interacciones familiares, tornándose impaciente, irritante, e insensible con su familia (Esquema Imperfección/Vergüenza).

Menciona que el episodio de abuso sexual dificultó las interacciones de seguridad en el matrimonio “Pensaba que nunca nadie me va a querer, que no iba a poder hacer algo, creo que me falta seguridad de mí misma” y más aún cuando lo expone a su familia la madre reaccionó poniendo en duda la información que ella menciona “no me prestaron atención, me hizo sentirme

culpable, devaluada, inferior, que no valgo nada” (Esquema enlazado: Desconfianza Abuso e Imperfección/vergüenza) .

Privación Emocional

- La mayor parte del tiempo, no he tenido a nadie que realmente me preste atención, me comprenda, o entone con mis verdaderas necesidades y sentimientos (5).
- Raramente he tenido a mi lado una persona fuerte que me dé consejo o me oriente cuando no estoy segura de qué hacer (5).

Imperfección/Vergüenza

- No hay hombre que yo desee que pueda amarme una vez que vea mis defectos (4).
- Nadie que yo desee podría querer estar cerca de mí si me conociera realmente (4).

2. Dominio: Deterioro en Autonomía y Desempeño

Idea central “Siempre me voy a equivocar”, sentimientos de fracaso “Soy una estúpida”, “menos mal que mi hija no me tiene como modelo sino a mis hermanas y ha llegado hacer cosmetóloga como ellas”, “No soy capaz de decir mi opinión al responder”, “Soy una fracasada”, pienso que “Nadie me quiere”, “Me dejo pisotear”, “No me aprecio”, “No me valoro”, ”No soy importante”, sentimiento de dependencia e incompetencias “No puedo ni siquiera tomar una decisión de la vida cotidiana”, “Soy incapaz”, “Soy insegura”, “Me dejo llevar por lo que me dicen porque la vida es cruel” (Esquema de fracaso).

Ante situaciones de toma de decisiones cotidianas, el estilo para afrontar el esquema de Dependencia emocional utiliza el estilo de rendirse “no puedo resolver nada”, “Es preocupante sino hablo con alguien”, “Es horrible cuando tengo que decidir sin poder consultar con alguien, me da ansiedad”.

Para ello utiliza el modo del padre exigente “Porque mi mamá exigía perfección” y el modo de Niño enfadado “quería que papá haga justicia que le pegara a mí mamá, un día me hice como que me caí pero mi mamá se dio cuenta, yo solo quería llamar la atención”, “me metía en mi casa y no salía” (Esquema dependencia).

Fracaso

- La mayoría de las personas son más capaces que yo, en áreas de trabajo y logros (5).
- No soy talentosa como lo son la mayoría de las personas en su trabajo (5).
- No soy tan inteligente como la mayoría de las personas para ascender en el trabajo/estudios (5).

Dependencia

- Carezco de sentido común (5)
- No puedo confiar en mi sensatez en las situaciones cotidianas (5).

3. Dominio: Sobrevigilancia e Inhibición

“Un día estaba muy tensa y mi hija me hablo su deseo de adelantar su día libre, le respondí que tiene que ser responsable en el trabajo”. El estilo para afrontar el esquema de Inhibición emocional utiliza el modo del padre castigador “Me moleste con mi hija porque dijo que ella siempre era responsable, que también a sus amigas les concedían esos arreglos, Le dije “estoy

harta de ti”, Ella me contesto bajo “yo también”, aumento más mi colera, yo la estaba ayudando a cocinar para una familia invitada y mi reacción fue decirle que se las arreglara sola”. Seguía con cólera y me retiré llorando, a la vez me di cuenta del daño que le hacía a mi hija, era como estar imitando a mi mamá” (Esquema Inhibición Emocional).

Inhibición Emocional

- Encuentro incómodo expresar mis sentimientos a los demás (5).
- Encuentro difícil ser cálido y espontáneo (5).

VI. CONCLUSIONES

Concepción diagnóstica para afrontar el esquema de Dependencia emocional utiliza el estilo de rendirse en cuanto a los modos, se identifica que utiliza el modo del padre exigente y el modo de Niño enfadado, para el esquema de Inhibición emocional utiliza el modo del padre castigador con pronóstico de Moderadamente severo.

VII. RECOMENDACIONES

Modificación de esquemas mal adaptativos tempranos Privación Emocional, Imperfección/Vergüenza, fracaso, dependencia e Inhibición Emocional para fortalecimiento de la autoestima.

Informe Psicológico integrado

I. DATOS DE FILIACION

Nombre y Apellidos : J.W.
Edad : 41 años
Sexo : Femenino
Lugar y fecha de nacimiento : Lima, 02 de Junio de 1969
Grado de instrucción : Superior Técnico (Técnico en Contabilidad)
Derivado por : Evaluada misma
Lugar de procedencia : Surco
Lugar de entrevista : Hospital Nacional Docente Madre - Niño “San Bartolomé”
Fecha de evaluación : 27/08-18/09/2019
Psicólogo : Ps. Carlos Alberto Cajo Ccencho

II. MOTIVO DE EVALUACIÓN

Conocer los rasgos de la personalidad que nos ayude a determinar un mejor manejo terapéutico individualizado y nos dé una guía para poder tomar las mejores decisiones para nuestro paciente.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS APLICADOS

- Entrevista psicológica
- Escala de autoestima adultos de Coopersmith, Cuestionario de Personalidad Eysenck, Inventario Clínico multiaxial de Millon, Inventario de personalidad de NEO PI-R y los cuestionarios de Esquemas de Young.

IV. RESULTADOS

Los resultados que se presentan en las tablas son los que están relacionados con la baja autoestima.

Tabla 12

Resultados de la Escala de Autoestima Adultos de Coopersmith

Dimensiones	Categoría
Social	Baja autoestima
Familia	Baja autoestima

Elaboración: Fuente propia

Tabla 13

Resultados obtenidos del Cuestionario de Personalidad Eysenck (CPE)

Dimensiones	Puntuaciones Directas	Puntuaciones Percentilares	Diagnóstico de las dimensiones
Extraversión	4	5	Introversión
Neuroticismo	15	95	Neuroticismo

Elaboración: Fuente propia

Tabla 14

Resultados del Inventario Clínico Multiaxial de Personalidad de Millon

Dimensión	Patrones EJE II	Puntaje	Categoría
Patrones clínicos de personalidad	Evitativo	92	Elevado
	Dependiente	72	Moderado
	Autoderrotista	99	Elevado
Síndrome Clínico	Ansiedad	77	Moderado

Elaboración: Fuente propia

Tabla 15

Resultados de los factores en el Inventario de Personalidad de NEO PI-R

Factor	Facetas	Nivel
Neuroticismo	Ansiedad	Alto
	Asertividad	Bajo
	Actividad	Muy Bajo
Extraversión	Búsqueda de sensaciones	Muy Bajo
	Emociones positivas	Bajo
	Fantasía	Bajo
Apertura	Sentimientos	Bajo
	Valores	Bajo
Amabilidad	Sensibilidad a los demás	Bajo
Responsabilidad	Aspiraciones de logro	Bajo
	Autodisciplina	Bajo

Elaboración: Fuente propia

Tabla 16

Distorsiones cognitivas esenciales que le afectan en su vida de manera importante

Pensamiento Automático	Pensamiento Inferencial
<p>“No puedo soportar ciertas cosas que me pasan”, “Fracase una vez y Siempre tendré este problema”, “Nunca podré salir de esta situación”, “Nunca seré lo suficientemente buena”; “No sirvo para nada” “No voy a lograr nunca nada”; “Soy frustrante por no poder decidir en cosas sencillas si aceptarlas o no”; “No confío en las personas”, “Me felicitan tan solo para animarme de manera superficial”, “No merezco que me feliciten porque no se explicar bien nada, no logro que me entiendan, miedo a sentirme sola”.</p>	<p>Sobregeneralización</p>
<p>“¿Y si tengo alguna enfermedad grave?”, “¿Si me vuelvo loca y pierdo la cabeza?”, “¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?”, “van a pensar de mí que de seguro que fallo”, “no podré hacer porque sé que esto va a salir mal”.</p>	<p>Visión catastrófica</p>
<p>“Soy un desastre como persona”, “Alguien que conozco es un imbécil, no me concentro, me distraigo tengo fallas de memoria, dificultad para conciliar el sueño”, “Soy una</p>	<p>Etiqueta global</p>

fracasada”; “Ellos tienen etiqueta social saben manejar los cubiertos yo en cambio soy torpe”; “Soy inútil, no puedo ni siquiera preparar un sándwich”; “Soy un estorbo, una molestia”, “Soy insoportable y estoy malogrando la reunión”; “Soy serrana chacrera pero ellas son muy fuertes, luchadoras, optimistas, hacendosas y cumplen sus metas en cambio soy más débil que ellas”; “Soy una derrotista porque no reacciono, sería más feliz si tuviera metas”; “No soy importante”, “No soy capaz de decir mi opinión al responder”, “Me dejo llevar por lo que me dicen, no me aprecio ni me valoro”.

“Debería estar bien y no tener estos problemas”, “No debería cometer estos errores, yo no valgo”

Debería

Tabla 17
Resultados del Registro de Opiniones de Albert Ellis (ROAE)

Tipo de creencia	Puntaje obtenido	Creencia Irracional
#1	6	“Es una necesidad absoluta tener el amor y aprobación de las demás personas”
#2	6	“Se debe ser infalible, constantemente competente y perfecto en todo lo que hacemos”.
#3	7	“Las personas que son malvadas y villanas deben ser siempre castigadas”.
#4	8	“Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría”.
#5	5	“Las circunstancias externas causan las miserias humanas y las personas reaccionan en medida que estas provocan emociones”.
#6	8	“Se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta”.
#7	7	“Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades y responsabilidades de la vida”.
#8	6	“Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos”.
#9	7	“Los hechos de nuestro pasado tienen mucha importancia para determinar nuestro presente”.
#10	7	“La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final”.

Elaboración: Fuente propia

Tabla 18

Tríada cognitiva negativa

Acerca de si misma	Hacia los demás	De la vida y el mundo
“Soy incapaz”	“van a lo suyo”	“Es cruel y amenazante”
“Soy dependiente”		

Elaboración: Fuente propia

Tabla 19

Resultados del Inventario percepción de Padres de Young

Dominio	Esquemas	Madre	Categoría	Padre	Categoría
Desconexión y Rechazo	Deprivación Emocional	15	Significativo	17	Significativo
	Abandono	8	Significativo	5	Nada Significativo
Deterioro en Dirección a los demás	Sometimiento	19	Altamente Significativo	10	Levemente Significativo
	Estándares Inalcanzables	32	Altamente Significativo	15	Levemente Significativo
Sobrevigilancia e Inhibición	Auto Castigo	19	Altamente Significativo	7	Nada Significativo
	Inhibición Emocional	19	Significativo	18	Significativo
	Pesimismo Negatividad	18	Significativo	11	Levemente Significativo

Elaboración: Fuente propia

Tabla 20
Resultados del Cuestionario de los esquemas de Young

Dominio	Esquema	Ptje	Categoría
Desconexión y Rechazo	Privación Emocional	22	Muy Significativo
	Desconfianza Abuso	16	Significativo
	Imperfección/ Vergüenza	17	Significativo
Deterioro en Autonomía y Desempeño	Fracaso	23	Muy Significativo
	Dependencia	21	Muy Significativo
Sobrevigilancia e Inhibición	Inhibición Emocional	19	Significativo

Elaboración: Fuente propia

V. INTERPRETACIÓN

Área Personalidad:

Respecto a la tolerancia biológica la evaluada presenta Tendencia a la introversión y a la estabilidad emocional siendo característica del temperamento flemático. En su vida emotiva, es fácil de congeniar; de ánimo alegre, con predisposición a la autoconfianza, pesimista, temerosa, rara vez tiende a manifestar sus emociones, en cuanto a su vida de relaciones interpersonales se presenta con sentido de humor agudo, conciliadora, entre sus defectos es que huye de compromisos.

En el área emocional se observa que en el factor Responsabilidad, específicamente en las facetas de logro, carece de ambiciones y de lograr éxito puede carecer de objetivos conformándose con sus bajos niveles de rendimiento y autodisciplina por su escaso autocontrol al no ser capaz de esforzarse en hacer lo que le gustaría, necesitando un grado de motivación.

Por otro lado, en el Factor neuroticismo en la faceta ansiosa se muestra temerosa, nerviosa, tensa y voluble con probabilidades de tener más miedos y mayor grado de ansiedad flotante, está relacionado con la tolerancia biológica. En la faceta actividad puntúa muy bajo por lo que actúa de forma más pausada y relajada, aunque no es necesariamente indolente o perezosa. En la faceta de búsqueda de emociones siente escasa necesidad de emociones y prefiere una vida que resultaría aburrida. En la faceta de emociones positivas se muestra menos optimista el cual está enlazado con su tolerancia biológica. Faceta sentimientos no da importancia a los sentimientos, en la faceta valores tiende a aceptar la autoridad y conformarse a la tradición.

En la faceta de franqueza se muestra con deseos de manipular a los demás mediante el halago, afectuosidad siendo recelosa al expresar sus verdaderos sentimientos.

No presenta patologías severas, ni síndromes severos de personalidad; sin embargo, presenta Patrones Clínicos de Personalidad de evitación, ante situaciones estresantes, son limitadas los recursos que tiene para su afronte funcional que la lleva a conductas de evitación para resolverlas, lo que pudiera generarle una descompensación, en ocasiones tiende a recordar experiencias pasadas difíciles que la angustian, como mecanismo de adaptación refleja, temor y desconfianza hacia los demás a pesar de los deseos de relación y esto la lleva a guardar distancia interpersonal, también se observa patrones de dependencia y pensamientos autoderrotista percibiéndose como inferior frente a los demás produciéndole ansiedad.

Área Cognitiva:

Entre las Distorsiones cognitivas anticipatorios negativos esenciales relacionados con

Autoestima que están presentes se encuentran las siguientes: Generalización, Debería, Visión catastrófica y etiqueta global. Entre las creencias irracionales que están presentes en la evaluada que influyen en gran medida en sus actividades sociales, su vida personal dificultándole de manera muy significativa y significativa en la mayoría de sus áreas para desempeñarse con normalidad:

Muy Significativo:

“Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría”.

“Se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta”.

Significativo:

“Las personas que son malvadas y villanas deben ser siempre castigadas”.

“Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades y responsabilidades de la vida”.

“Los hechos de nuestro pasado tienen mucha importancia para determinar nuestro presente”.

“La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final”.

“Es una necesidad absoluta tener el amor y aprobación de las demás personas”

“Se debe ser infalible, constantemente competente y perfecto en todo lo que hacemos” (se relaciona con los esquemas condicionales de metas inalcanzables)

“Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos”

“Las circunstancias externas causan las miserias humanas y las personas reaccionan en medida que estas provocan emociones”

Área Esquemas mal adaptativos tempranos

Orígenes evolutivos de percepción de padres que facilitan Esquemas mal adaptativos tempranos en el Dominio Desconexión y Rechazo se observa no fue satisfactoriamente cubierta la necesidad de apoyo emocional en cuanto a seguridad y estabilidad afectiva a edad temprana el cual refleja de la percepción que ella no lograra adecuadamente sus necesidades de apoyo emocional en relación a la empatía por ausencia de comprensión escucha de compartir sentimientos por los demás, reflejando además la sensación de que los demás no pueden darnos un apoyo fiable y estable refiere que de niña madre la criticaba exageradamente por sus defectos (esquema de Privación Emocional de tipo cuidado emocional y esquema de Abandono).

También en el Dominio Deterioro en Dirección a los demás respecto a su percepción de que sus opiniones no son válidas o no importantes para los demás con sensación que los demás reaccionen con agresividad conllevándola a expresar ira (Esquema Sometimiento). En el Dominio Sobrevigilancia e Inhibición, el ambiente familiar facilito la sensación para cumplir reglas rigurosas de actuación autoimpuestas como estándares de tiempo y eficiencia con la imagen de perfeccionista de hacer las cosas de manera correcta y deberías en áreas de la vida, normalmente para evitar la crítica y la desaprobación presentándose un deterioro de la autoestima en las relaciones. La creencia que las personas deben ser castigadas por cometer errores conlleva a tener tendencia a ser intolerante e impaciente con las personas incluido con ella misma llevándola a no satisfacer sus propias expectativas descuidando sus propias necesidades para ahorrar el dolor a los demás. Centra su atención de manera generalizada y constante en los aspectos negativos como la infidelidad de pareja, minimizando los aspectos positivos de la vida como “nada irá bien” caracterizándose por un pesimismo omnipresente, preocupación y miedo extremo a cometer

errores que la lleva a la tendencia de indecisión en asuntos complejos como financieros (Esquemas de Estándares Inalcanzables, Autocastigo, Inhibición emocional, y Pesimismo Negatividad)

Respecto a los Esquemas mal adaptativos tempranos, se observa el Esquema de Privación Emocional el cual se asocia a la dificultad que presenta en sus relaciones sociales con la idea central: “No sirvo”, “Soy una inútil”, con sentimientos de vergüenza e inutilidad, constante insatisfacción hacia sí misma generando resentimiento y auto rechazo, comparándose con otras personas y no sintiéndose importante “No quiero ser como mi madre”, “Me califico una inútil”, “soy una carga para mi hija; entre sus experiencias desagradables menciona desde los 3 años Madre perfeccionista, exigente y castigadora “me decía todos los días que era una inútil”, “me doy cuenta que yo soy igual que ella, mi hija dice que soy igual y no quiero ser como ella”; acompañados de pensamientos “Soy frustrante”, “No puedo decidir ni en cosas sencillas”, “No logro nunca nada”, “Soy una derrotista”, “No soy capaz de nada”, “No voy a poder lograr nunca nada”, “No me valoro, ni aprecio”, “No merezco que me feliciten”, “Mis ideas no son buenas y nadie la va a seguir” y “no se explicar bien nada” teniendo como consecuencia no sentirse comprendida ante las interacciones familiares, tornándose impaciente, irritante, e insensible con su familia (Esquema Imperfección/Vergüenza).

Menciona que piensa que el episodio de abuso sexual a los 8 años quizás le dificultó las interacciones de seguridad en el matrimonio “Pensaba que nunca nadie me va a querer, que no iba a poder hacer algo, creo que me falta seguridad de mí misma y mi esposo me dejó” reforzando la creencia cuando pensó que su mamá estaba poniendo en duda la información que ella mencionaba “no me prestaron atención, me hizo sentirme culpable, devaluada, inferior, que no valgo nada”,

“nunca nadie me va a querer puesto que abusaron de mí” (Esquema enlazado: Desconfianza Abuso e Imperfección/vergüenza).

En cuanto a la necesidad de Autonomía y Desempeño presenta la idea central “Siempre me voy a equivocar”, sentimientos de fracaso “Soy una estúpida”, “menos mal que mi hija no me tiene como modelo sino a mis hermanas y ha llegado hacer cosmetóloga como ellas”, “No soy capaz de decir mi opinión al responder”, “Soy una fracasada”, pienso que “Nadie me quiere”, “Me dejo pisotear”, “No me aprecio”, “No me valoro”, “No soy importante” con sentimiento de dependencia e incompetencias “No puedo ni siquiera tomar una decisión de la vida cotidiana”, “Soy incapaz”, “Soy insegura”, “Me dejo llevar por lo que me dicen porque la vida es cruel” entre sus experiencias desagradables recuerda a los 4 años y 8 meses al desanimarse de iniciar su primaria madre cogió un chicote de 3 puntas “Mi mamá es demasiado ansiosa” y me llevo al colegio sintiéndose frustrada, sintiendo Miedo y me tiene ansiosa optando quedarse quieta y respuestas fisiológicas de dolor de estómago y sensación de ocuparse en ir al baño (Esquema de fracaso).

Ante situaciones de toma de decisiones cotidianas el estilo para afrontar el esquema de Dependencia emocional utiliza el estilo de rendirse “no puedo resolver nada”, “Es preocupante sino hablo con alguien”, “Es horrible cuando tengo que decidir sin poder consultar con alguien, me da ansiedad”, para ello utiliza el modo del padre exigente “Porque mi mamá exigía perfección” y el modo de Niño enfadado “quería que papá haga justicia que le pegara a mí mamá, un día me hice como que me caí pero mamá se dio cuenta quería que crea para que la llame la atención”, “me metía en mi casa y no salía” (Esquema dependencia).

El estilo de afrontamiento del esquema de Inhibición emocional utiliza el modo del padre castigador “Me enfurecí con ella porque me insistió que ella estaba bien, que hasta a sus amigas les concedían esos arreglos, Le dije “estoy harta de ti”, Ella me contesto bajo “yo también”, Me enfurecí más yo la estaba ayudando a cocinar para una familia invitada y mi reacción fue tirar el tenedor fuerte contra la olla y le grite que se las arreglara sola. Seguía con rabia y me retiré llorando a la vez me di cuenta del daño que le hacía a mi hija. Ella me dijo que la había mirado muy feo y gritado de igual manera. Me di cuenta cuando vi su expresión de miedo, ella misma me ha dicho que me tiene miedo. Pronóstico de Moderadamente severo, entre sus experiencias desagradables recuerda a la edad de 13 años “Mi mamá, siempre exigía perfección al cocinar, al lavar ropa de nosotras, sino lo hacíamos bien nos castigaba con su san Martin, eso hacía que me inhiba de expresar mis sentimientos”. (Esquema Inhibición Emocional).

Conductas de Mantenimiento: Rendirse

Se trata así misma de modo severo y a otros de manera punitiva “debería hacer más durante la semana” – Esquema de Castigo vinculado a Normas Inalcanzables.

Me dejo llevar por lo que me dicen que con mis problemas no me aprecio no me valoro – Esquema de sometimiento.

En mi cabeza es que no puedo resolver nada, sino hablo con alguien “es horrible cuando decido hablar sino me da ansiedad.

Estrategias compensatorias: Contraataque

Al quedarse sola cuando su hija se independizo le produjo un sentimiento de desamparo – Esquema de Abandono.

Ante bromas por amigas críticas, lo toma en serio defendiéndose de forma sarcástica y a veces con insultos - Privación Emocional

Cuando mamá llama la atención ella no deja de contestar- Subyugación

VI. CONCLUSIONES

- Las dimensiones Social y Familia constituyen el 67% con nivel de Autoestima Baja.
- La evaluada es de características de tendencia a temperamento flemático (Tendencia a la Estabilidad y a la introversión) Propensa a desarrollar algún trastorno psicossomático.
- Las facetas de logro y autodisciplina del factor Responsabilidad se encuentran asociados con la baja autoestima.
- No presenta patologías ni síndromes severos de personalidad, sin embargo, presenta Patrones Clínicos de evitación y autoderrotista asociados a la baja Autoestima. Asimismo, como síndromes clínicos presenta ansiedad.
- Orígenes evolutivos entre el grupo de Esquemas Incondicionales se tiene los siguientes Esquemas: Privación emocional de tipo cuidado emocional, Abandono, AutoCastigo y Pesimismo negativo.
- Orígenes evolutivos entre el grupo de Esquemas condicionales se tiene los siguientes Esquemas: Sometimiento, Inhibición emocional y Normas inalcanzables.
- Concepción diagnóstica para afrontar el esquema de Dependencia emocional utiliza el estilo de

rendirse en cuanto a los modos, se identifica que utiliza el modo del padre exigente y el modo de Niño enfadado.

- Concepción diagnóstica para afrontar el esquema de Inhibición emocional utiliza el modo del padre castigador con pronóstico de Moderadamente severo.

VII. RECOMENDACIONES

- Participar en un programa de intervención para disminuir los síntomas de baja autoestima.
- Aprendizaje de técnicas de relajación
- Modificación de pensamientos negativos para fortalecimiento de la autoestima
- Psicoterapia cognitivo conductual y Modificación de esquemas mal adaptativos tempranos para fortalecimiento de la autoestima (Privación Emocional, Imperfección/Vergüenza, fracaso, dependencia e Inhibición Emocional).

2.2 Intervención psicológica

Primera etapa:

El objetivo es conceptualizar el problema principalmente las cogniciones de H. Y. a partir de los pensamientos automáticos, el significado que les da y articular con los esquemas. Generación de hipótesis.

Tabla 21

Sesiones de la primera etapa

Sesión	Actividades	Tareas para casa	Observaciones
0	<p>Inicio: Rapport, Agenda, Desarrollo: Definir el motivo de consulta y Análisis funcional Inicio: Rapport Desarrollo: Plantear objetivos</p>		
1	<p>Inicio: Rapport, Agenda, Valorar evolución Desarrollo: Técnica “<u>Socialización Terapéutica</u> Biblioterapia de reinventa tu vida para vencer la baja autoestima Se busca comprometer que realice los HDA y las tareas. Cierre: Resumen y feedback</p>	Hoja de registro	Si el paciente tuviera dificultades para comprender se repetirá la técnica
2	<p>Inicio: Rapport, Agenda, Valorar evolución Desarrollo: Técnica “<u>Conceptualización del Problema</u>” Se busca encontrar el esquema cognitivo y el SPAC actual. Cierre: Resumen y feedback</p>		Si el paciente tuviera dificultades para comprender se repetirá la técnica
3	<p>Inicio: Rapport, Agenda, Valorar evolución Desarrollo: Técnica “<u>Entrenamiento Relajación</u>” y Técnica de “<u>Respiración diafragmática</u>”. Se brinda información de afronte buscando reducir la ansiedad que experimenta el paciente. Cierre: Resumen y feedback</p>		

Elaboración: Fuente propia

Segunda etapa:

Ayudar a Hortencia a desarrollar pensamiento y conductas alternativas adaptativas incompatibles con los círculos viciosos Situaciones, Pensamientos, Afectos y Conductas anteriores y problemáticos

Tabla 22

Sesiones de la segunda etapa

Sesión	Actividades	Tareas para casa	Observaciones
4	<p>Inicio: Rapport, Agenda de tratamiento, Valoración de la evaluación</p> <p>Desarrollo: <u>Técnica de búsqueda de evidencia para comprobar la validez de los pensamientos automáticos</u> (Cuestionamiento Socrático)</p> <p>Se busca la detección y modificación de los pensamientos automáticos, como productos de las distorsiones cognitivas</p> <p>Cierre: Resumen, Tarea para la casa y feedback</p>	Hoja de registro	
5	<p>Inicio: Rapport, Agenda de tratamiento, Valoración de la evaluación.</p> <p>Desarrollo: <u>Técnica de Practica Cognitiva</u></p> <p>Se busca que el paciente preste atención a los detalles esenciales de las actividades que lleva a cabo y obtenga un sistema preprogramado de pasos de una actividad.</p> <p>Cierre: Resumen y feedback</p>	Hoja de registro	
6	<p>Inicio: Rapport, Agenda de tratamiento, Valoración de la evaluación.</p> <p>Desarrollo: <u>Técnica de animarle a expresar sentimiento y emociones</u></p> <p>Se busca el acceso al procesamiento de las emociones</p> <p>Cierre: Resumen y feedback</p>	Hoja de registro	

-
- 7 **Inicio:** Rapport, Agenda de tratamiento, Valoración de la evaluación.
Desarrollo: Técnica exposición gradual a situaciones evitadas y prevención de respuestas de evitación
 Se busca que paciente se enfrente gradualmente a situaciones al miedo que represente un mayor grado de dificultad para vencerlo, mediante el pensamiento automático (“no puedo vivir sin mi amiga”); y modificarlo
Cierre: Resumen y feedback
- 8 **Inicio:** Rapport, Agenda de tratamiento, Valoración de la evaluación
Desarrollo: Técnica de examen de consecuencias anticipadas Se busca examinar la distorsión cognitiva, evaluar la capacidad del paciente para prever los efectos de sus acciones. Se cita “Soy un incapaz”, ¿Qué es lo que le lleva a pensar eso?
Cierre: Resumen, evaluar situación del paciente y feedback. Hoja de registro
- 9 **Inicio:** Rapport, Agenda, Valorar evolución
Desarrollo: técnica “amplificación de sentimientos”
 Utilizar la inducción de cólera con límites temporales; modificar síntoma objetivo (tristeza)
Cierre: resumirle la técnica y feedback Hoja de registro
- 10 **Inicio:** Rapport, Agenda, Valorar evolución
Desarrollo: Técnica psicoeducación y
 Uso de metáforas para trabajar resistencia
 Se busca la explicación de las estrategias de afrontamiento por cada esquema.
-

<p>Reparentalización busca tener contacto con la carencia que tuvo de niña</p> <p>Inicio: Rapport, Agenda, Valorar evolución</p> <p>Desarrollo: <u>Técnica experiencial de imagería</u></p> <p>Se le invita a continuar con el reconocimiento de esquemas tanto de identificación de procesos de mantenimiento, evitación y compensación de esquemas.</p> <p>Cierre: Resumirle las estrategias de afrontamiento (Rendirse, Evitación y Sobrecompensación) por cada esquema y feedback para que identifique la estrategia que estaría usando</p>	<p>Hoja de registro</p>
--	-------------------------

Elaboración: Fuente propia

Tercera etapa:

Se busca consolidar, mantenimiento, generalización los cambios logrados y disminuir la probabilidad de recaídas.

Tabla 23

Sesiones de seguimiento y prevención de recaídas

<p>Prevención y seguimiento: Hacer uso de recursos personales del paciente</p> <p>Trabajar en: Autoestima</p> <p>- <u>Técnica de solución de problemas</u></p> <p>Diseñar con la paciente tareas problemáticas, a modo de experimentos personales, orientadas a comprobar el grado de validez de las resoluciones personales, para prevenir recaídas</p> <p>-<u>Técnica de Arbol de Autoestima</u></p> <p>Se busca la analizar la imagen de sí mismo, y evaluar el nivel de autoestima.</p> <p>Relajación</p>	<p>Hoja de registro</p>
---	-------------------------

Elaboración: Fuente propia

III. Resultados

Representación en figuras de la línea base

1. Repertorio de entrada

Tabla 24

Registro de conducta: antecedente y consecuente

Fecha	Qué sucede antes (Ed)	Conducta (C)	Qué hace después (Er)
Lunes	<p>Externo: Al prepararse sándwich en un lonche en casa de amiga. Una de las invitadas le dice “¡apúrate H. aburres!”</p> <p>Interno: “Algo me van a decir que me pudiera ofender”. “ellos tienen etiqueta social saben manejar los cubiertos yo en cambio soy torpe”</p>	<p>Emocional: Rabia (9/10), Vergüenza (10/10).</p> <p>Motor: En un principio contenerse silenciosamente, Llorar.</p> <p>Cognitivo: “Soy inútil, no puedo ni siquiera preparar un sándwich”, hubiera preferido que no me invitaran”, “soy un estorbo, una molestia”, “debo ser insoportable y estoy malogrando la reunión”</p> <p>Fisiológico: Ponerse el rostro de color rojo.</p>	<p>Externo: Una de las invitadas la abraza y le dice que se tranquilice sintiendo disminución del nivel de vergüenza</p> <p>Interno: Desaparición de la respuesta fisiológica de sonrojarse</p>

Elaboración: Fuente propia

Tabla 25
Registro de cogniciones: Frecuencia

Cogniciones	1er Sem	2da Sem	3ra Sem	4ta Sem	5ta Sem	6ta Sem	7ma Sem	8va Sem	Total
“No quiero ser como mi madre”, “Me califico una inútil”, “Soy una carga para mi hija”, “Menos mal que mi hija no me tiene como modelo, sino a mis hermanas y ha llegado hacer cosmetóloga como ellas”.	I	I							2
“No puedo ni siquiera tomar una decisión”, “Soy una inútil”, “Parezco un parásito”, “Me considero una persona ociosa porque hago muy pocas cosas”, “Soy obesa, antes pesaba 54kg ahora 86kg.”.	I	I							2
“Soy una estúpida”, “Nadie me quiere”, “Me dejo pisotear”, “No me aprecio”, “No me valoro”, “Soy una fracasada”, “No soy importante”, “No soy capaz de decir mi opinión al responder”, “Soy insegura”, “Me dejo llevar por lo que me dicen”.	I	I							2
“Soy frustrante”, “No puedo decidir ni en cosas sencillas”, “No logro nunca nada”, “Soy una derrotista”, “No soy capaz de nada”, “No voy a poder lograr nunca nada”, “No me valoro, ni me aprecio”, “No merezco que me feliciten”, “mis ideas no son buenas y nadie las va a seguir”, “No se explicar bien nada”.	I					I			2

Elaboración: Fuente propia

Cogniciones	1er Sem	2da Sem	3ra Sem	4ta Sem	5ta Sem	6ta Sem	7ma Sem	8va Sem	Total
“Algo me van a decir que me pudiera ofender”, “No podre partir el pan y me decía: ´ellos tienen etiqueta social, saben manejar los cubiertos´, yo en cambio ´soy torpe”.	I	I							2
“Soy inútil, no puedo ni siquiera preparar un sándwich”, “Hubiera preferido que no me invitaran”, “Soy un estorbo, “Soy una molestia”, “Soy insoportable y estoy malogrando la reunión”.	I	I							2
“No soy popular entre las personas de mi edad”, “Mejor no voy porque si no, me expongo a que me hagan renegar”.			I				I		2

Elaboración: Fuente propia

Cogniciones	1er Sem	2da Sem	3ra Sem	4ta Sem	5ta Sem	6ta Sem	7ma Sem	8va Sem	Total
“Soy un estorbo para ellas, prefiero no ir porque ellas van estar en familia disfrutando y yo las voy a incomodar”, “Muchas personas son más preferidas que yo”, “Mejor no voy por que en medio de todos quizás me sentiría sola”.	I						I		2
“Prefiero estar cómoda en mi casa, además me gustan lugares más exclusivos, más confortables porque me encanta dormir y no me gusta estar entre mucha gente, además no tolero bulla”.			I				I		2

Elaboración: Fuente propia

Cogniciones	1er Sem	2da Sem	3ra Sem	4ta Sem	5ta Sem	6ta Sem	7ma Sem	8va Sem	Total
“Soy serrana chacrera pero ellas son muy fuertes, luchadoras, optimistas, hacendosas y cumplen sus metas, en cambio yo soy más débil que ellas”, “Soy una inútil”.	III	24							
“No puedo valerme por mí misma”, “En realidad no sirvo para nada”.	III	24							
“Soy frustrante por no poder decidir en cosas sencillas si aceptarlas o no”, “Soy una derrotista porque no reacciono, sería más feliz si tuviera metas”, “No voy a poder lograr nunca nada”.		I				I			2

Cogniciones	1er Sem	2da Sem	3ra Sem	4ta Sem	5ta Sem	6ta Sem	7ma Sem	8va Sem	Total
“No confío en las personas”, “Me felicitan tan solo para animarme de manera superficial”, “No merezco que me feliciten porque no se explicar bien nada, no logro que me entiendan, miedo a sentirme sola”.				I				I	2

Elaboración: Fuente propia

Tabla 26

Registro de Conductas: Duración

Conducta	1er Sem	2da Sem	3ra Sem	4ta Sem	5ta Sem	6ta Sem	7ma Sem	8va Sem	Promedio
a) No poder partir el pan, en un principio contenerse silenciosamente al no poder llorar	1				1				2
b) Rechazar invitación a paseo con familia amigas		1				1			2
c) Compararse con sus hermanas y llorar	3	3	3	3	3	3	3	3	24
d) No poder tomar decisiones	1				1				2
e) Ponerse el rostro de color rojo	2				2				4
f) Nuca tensa	1				1				2

Elaboración: Fuente propia

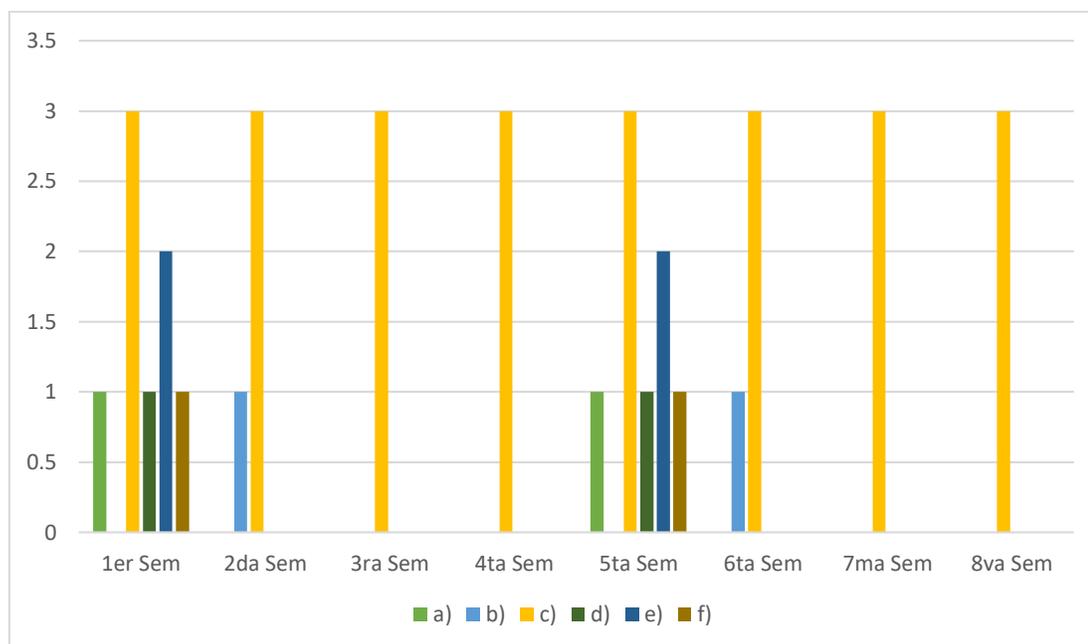


Gráfico 1: Conducta por duración

Tabla 27
Registro de Emociones: Intensidad

Emociones	1er Sem	2da Sem	3ra Sem	4ta Sem	5ta Sem	6ta Sem	7ma Sem	8va Sem	Promedio
Vergüenza	10				10				10
Cólera	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Rabia	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Ansiedad	8	10			8	10			9
Sentimientos de inutilidad	9					9			9
Temor	9					9			9
Desilusión				8				8	8

Elaboración: Fuente propia

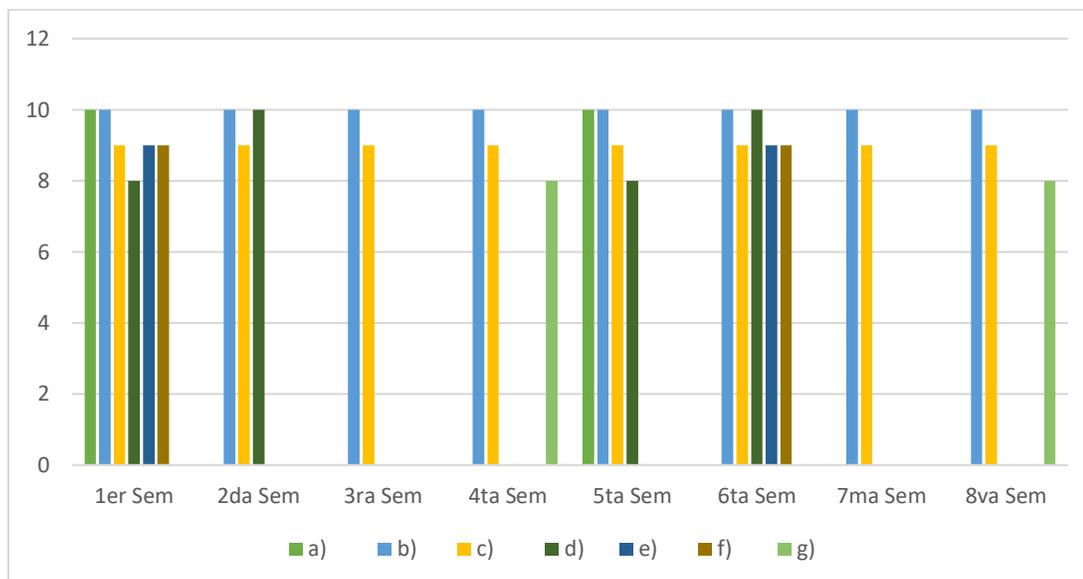


Gráfico 2: Registro de emociones por intensidad

Línea de tratamiento y Línea de Seguimiento

Tabla 28

Resultados de Autoestima según categorías

Dimensiones	Línea Base	Categoría	Línea de Tratamiento	Categoría	Línea de Seguimiento	Categoría
Si mismo	69.21	Promedio	53.83	Promedio	76.9	Alta Autoestima
Social	33.34	Baja Autoestima	33.34	Baja Autoestima	50.01	Promedio
Familia	33.34	Baja Autoestima	83.35	alta Autoestima	83.35	Alta Autoestima
Escala General	52	Promedio	56	Promedio	72	Promedio

Elaboración: Fuente propia

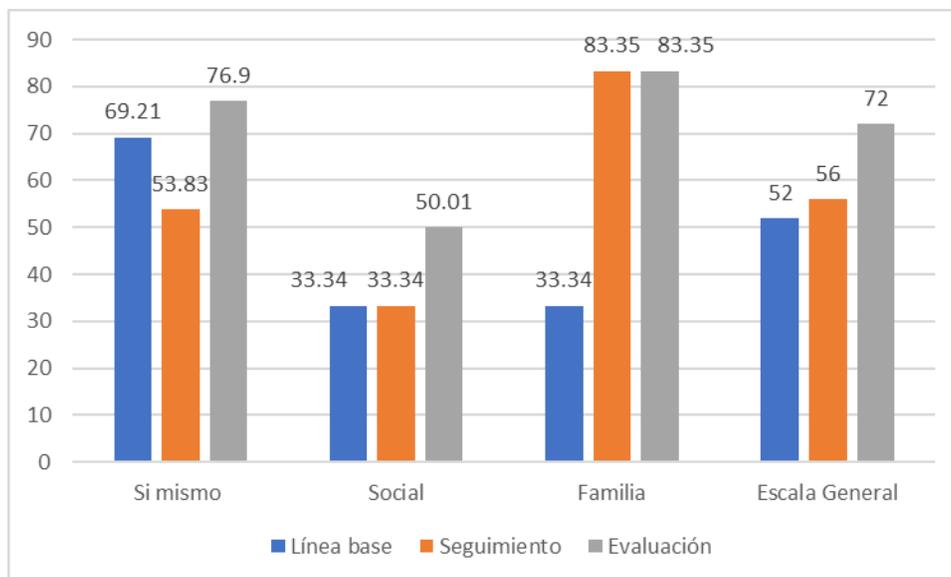


Gráfico 3: Resultados de Autoestima según categorías

Tabla 29

Resultados del registro de opiniones según tipo de creencias

Creencia Irracional	Línea base	Descripción	Línea de Tratamiento	Descripción	Línea de Seguimiento	Descripción
#1 Es una necesidad absoluta tener el amor y aprobación de las demás personas.	6	Significativo	4	No significativo	2	No significativo
#2 Se debe ser infalible, constantemente competente y perfecto en todo lo que hacemos.	6	Significativo	1	No significativo	0	No significativo
#3 Las personas que son malvadas y villanas deben ser siempre castigadas.	7	Significativo	5	Significativo	4	No significativo

#4 Es horrible y catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría.	8	Muy significativo	7	Significativo	4	No significativo
#5 Las circunstancias externas causan las miserias humanas y las personas reaccionan en medida que estas provocan emociones.	5	Significativo	0	No significativo	2	No significativo
#6 Se debe sentir miedo y ansiedad acerca de cualquier cosa que sea desconocida e incierta.	8	Muy significativo	4	No significativo	4	No significativo
#7 Es más fácil evitar que el enfrentar las dificultades y responsabilidades de la vida.	7	Significativo	6	Significativo	3	No significativo
#8 Necesitamos de algo y/o alguien más grande o fuerte que nosotros en quien confiar y apoyarnos.	6	Significativo	4	No significativo	2	No significativo

#9 Los hechos de nuestro pasado tienen mucha importancia para determinar nuestro presente.

7 Significativo 0 No significativo 1 No significativo

#10 La felicidad puede ser lograda por medio de la inacción, la pasividad y el ocio sin final.

7 Significativo 4 No significativo 3 No significativo

Elaboración: Fuente propia

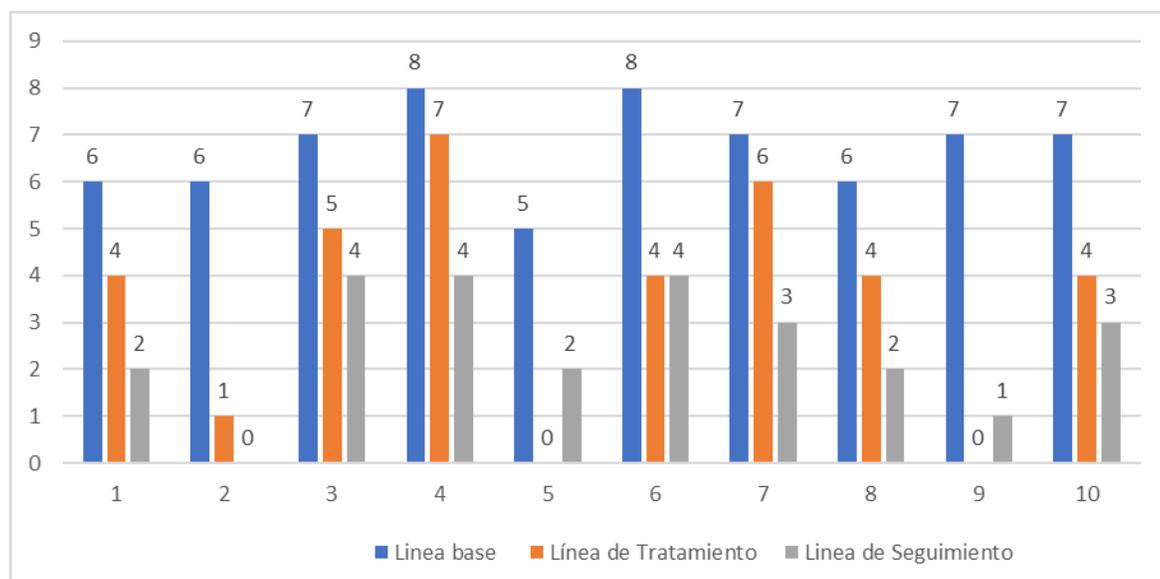


Gráfico 4: Resultado del registro de opiniones según tipo de creencias

Tabla 30
Resultados de Millon según categorías

Dimensiones	Línea Base	Categoría	Línea de Tratamiento	Categoría	Línea de Seguimiento	Categoría
Evitativo	92	Elevado	67	Sugestivo	66	Sugestivo
Dependiente	72	Moderado	66	Sugestivo	37	Bajo
Autoderrotista	99	Elevado	37	Bajo	30	Nulo
Ansiedad	77	Moderado	19	Nulo	18	Nulo

Elaboración: Fuente propia

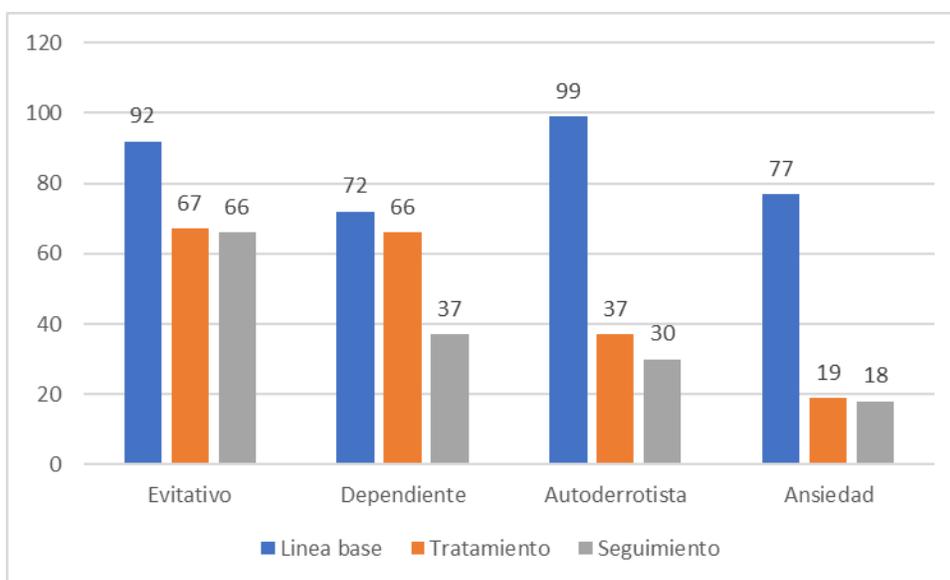


Gráfico 5: Resultados de Millon según categorías

Tabla 31

Resultados de Percepción evolutivo por esquemas asociados a la autoestima

Esquemas	Línea Base	Categoría	Línea de Tratamiento	Categoría
Deprivación Emocional	15	Significativo	16	Muy Significativo
Abandono	8	Nada Significativo	8	Nada Significativo
Sometimiento	19	Altamente Significativo	15	Significativo
Estandares Inalcanzables	32	Altamente Significativo	27	Altamente Significativo
Autocastigo	19	Altamente Significativo	17	Significativo
Inhibición Emocional	19	Significativo	18	Significativo
Pesimismo Negatividad	18	Significativo	16	Significativo

Elaboración: Fuente propia

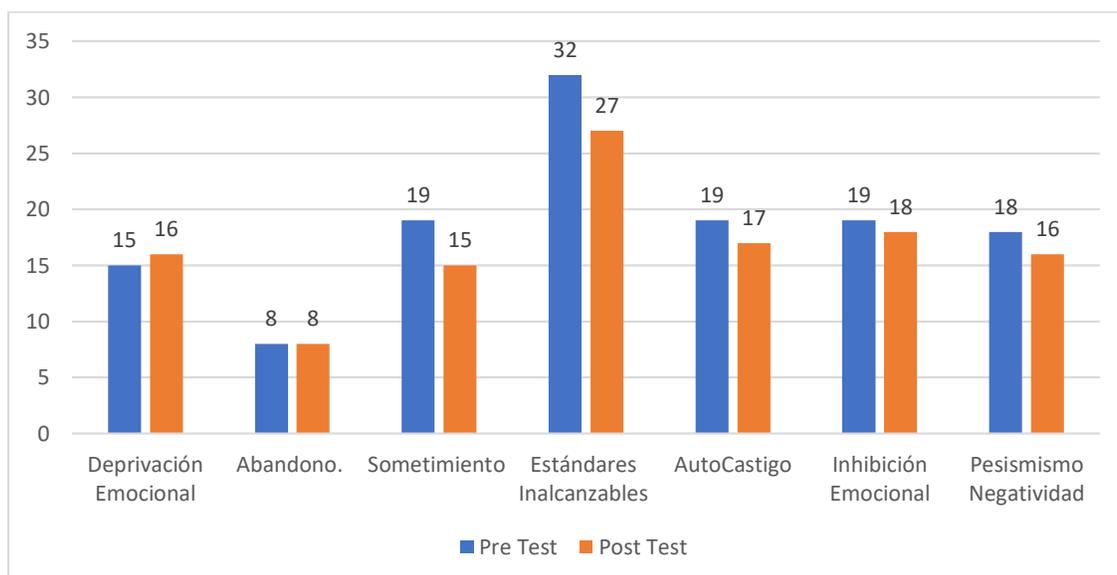


Gráfico 6: Resultados de Percepción evolutivo por esquemas asociados a la autoestima

Tabla 32

Resultados de esquemas mal adaptativos tempranos de Young por esquemas asociados a la autoestima

Esquemas	Línea Base	Categoría	Línea de Tratamiento	Categoría	Línea de Seguimiento	Categoría
Privación Emocional	22	Muy Significativo	23	Muy Significativo	12	Levemente Significativo
Desconfianza Abuso	16	Significativo	19	Significativo	16	Significativo
Imperfección/Vergüenza	17	Significativo	14	Significativo	10	Nada Significativo
Fracaso	23	Muy Significativo	16	Significativo	25	Muy Significativo
Dependencia/Incompetencia	21	Muy Significativo	12	Levemente Significativo	16	Significativo
Inhibición Emocional	19	Significativo	24	Muy Significativo	20	Significativo

Elaboración: Fuente propia

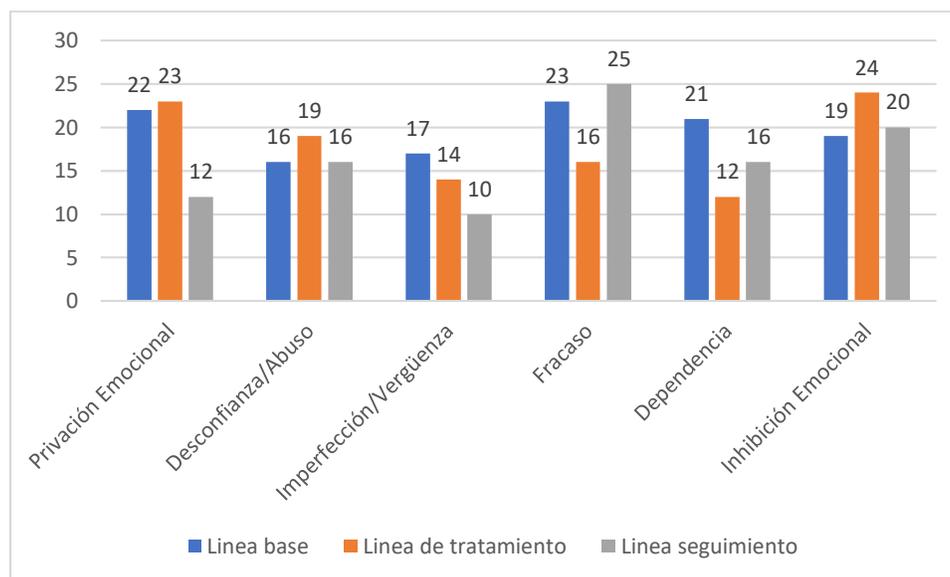


Gráfico 7: Resultados de esquemas mal adaptativos tempranos de Young asociados a la autoestima

IV. Conclusiones

- A través de las técnicas conductuales de “Entrenamiento Relajación” y Técnica de “Respiración diafragmática” se logró que las técnicas fueron eficaces en la reducción de la ansiedad (4/10) que experimentaba la paciente que le ha permitido integrarse en lo social a nuevos grupos con facilidad aceptando invitaciones para salir de paseo con familia y amigas sin sonrojarse ni dolor en el cuello.
- A través la técnica de Biblioterapia como de reinventa tu vida, el uso de metáforas y reparamentalización para trabajar resistencia se logró disminuir los sentimientos de Vergüenza (4/10), de Rabia (5/10) y Cólera (3/10) con la carencia que tuvo de niña.
- A través de las Técnicas cognitivas se logró eliminar distorsiones cognitivas anticipatorios negativos interpretación de pensamiento, generalización Debería visión catastrófica y etiqueta global.
- A través de las Técnicas en exceso se logró eliminar Pensamiento comparativos “no soy útil”, “Soy una persona sin metas, no puedo valerme por mí misma y en realidad no sirvo para nada” y los Sentimientos de inutilidad y temor que le ha permitido aumentar las decisiones cotidianas por ejemplo al cocinar lo que le gusta, trabajar independientemente reinsertándose en el mercado laboral.

- Eliminar Pensamiento de “Soy frustrante por no poder decidir en cosas sencillas si aceptarlas o no”, “Soy una derrotista porque no reacciono, sería más feliz si tuviera metas,” “No voy a poder lograr nunca nada “.
- Eliminar el Pensamiento de “No confío en las personas”, “Me felicitan tan solo para animarme más de manera superficial”, “no merezco que me feliciten porque no se explicar bien nada, no logro que me entiendan, miedo a sentirme sola”
- A través de las técnicas de manejo de la ansiedad, ejercicios de respiración y respuestas racionales se logró eliminar el Pensamiento de “No soy importante”, “No soy capaz de decir mi opinión al responder”, “Quisiera participar, pero no siento seguridad al expresarme”, “Me dejo llevar por lo que me dicen, no me aprecio ni me valoro” que le ha permitido tener confianza en sus propias decisiones y juicios sobre la vida cotidiana.

V. Recomendaciones

- Continuar practicando lo aprendido en su vida diaria con técnicas cognitivas conductuales como técnicas de resolución de problemas para toma de decisiones más complejas.
- Realizar ejercicios de relajación por lo menos 3 veces a la semana.
- Continuar con el reforzamiento de las indicaciones dadas que la permiten a la paciente generalizar las conductas aprendidas en el consultorio a otras situaciones de campo por ejemplo académicos.
- Promover el uso de la terapia cognitivo conductuales en pacientes con baja autoestima para ampliar el enfoque en tratamiento similares
- Promover campañas de prevención contra el abuso sexual infantil puesto que repercute significativamente en la vida del ser humano.
- Interconsulta con Psiquiatría para descarte de trastorno psiquiátrico.

VI. Referencias

- Amaral, L.; Teodoro, G. & Chicone, G. (2006) Autoestima de las Mujeres que sufrieron Violencias. Recuperado de: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n5/es_v14n5a09.pdf
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (2010). Terapia cognitiva de la depresión. (Ed. 19ª). España
- Bernardo J. (2017) Violencia contra la mujer y su relación con el nivel de autoestima en las habitantes del centro poblado de Huanja-Huaraz,. Para optar el grado de Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud Escuela de Post grado de la Universidad Cesar Vallejo URI. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/29605>
- Cardenal, V. (1999) El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal. Ed. Ediciones Aljibe S.L.
- Donayre, R. (2008) Datos y hallazgos sobre la autoestima de los peruanos. Recuperado de [revistas.unife.edu.pe > index.php > tematicapsicologica > article > download/882/797](http://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/download/882/797)
- Elizondo, A.; Meza, L.; Pompa, E. Torres, F.; Landero, René (2011) Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios Enseñanza e Investigación en Psicología, Vol. 16, Núm. 1, Enero-Junio, 2011, pp. 91-101 Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29215963008.pdf>
- Etienne, C. (2017) Depresión: Hablemos Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es

Fernández, M., Frometa, G. & Vidal, E. (2018) Valoración de la autoestima en pacientes adultos con estrabismo. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3684/368457894006/index.html>

Huamán, M. (2015) Autoestima y el rendimiento académico en el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente en alumnos del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Peruano Suizo – Comas. Tesis para optar el grado académico de: magíster en educación. Repositorio institucional de Universidad Cesar Vallejo

Huayhua M. (2016) Influencia del programa “Aceptándome tal como soy” en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la Institución Educativa N°6091 César Vallejo. Chorrillos. Tesis para optar el grado académico de magíster en Psicología educativa. Escuela de post grado de Universidad Cesar Vallejo

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2016) Encuesta Demográfica y de Salud Familiar nacional y departamental. Impreso en los talleres gráficos- Biblioteca Nacional del Perú N° 2016-06594)

Matud, P. (2004) Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud. Avances en psicología latinoamericana. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79902212>

Mera, S.& Ríos, L. (2018) Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual en la Autoestima en Mujeres Víctimas De Violencia Familiar-Lambayeque Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Recuperado de <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/2102/BC-TES-TMP-970.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Miller, W. (1999) La entrevista motivacional. Ed. Paidós. Buenos Aires – Argentina

- Nombera, J. (2017) “Depresión: Hablemos” . Boletín N° 14 epidemiológico semanal – Dirección Regional de Salud de Ica.
- Pérez, M. (2014) Las terapias de tercera generación como terapias contextuales. Ed.Sintesis S.A. España.
- Polaino, A. (2004) En busca de la autoestima perdida. Ed. Desclée de Brouwer, S.A. 3ra edición
- Quijano, J. & Rodríguez, J. (2018) Formatos de aplicación de técnicas cognitivo conductuales. Curso de Psicoterapia individual. Universidad Cesar Vallejo
- Rengifo, T. (2017) Autoestima y ansiedad en estudiantes ingresantes a ciencias de la salud en una universidad privada. Informe de trabajo de suficiencia profesional para optar el título profesional de Psicología. Universidad Científica del Perú – facultad de ciencias de la salud- carrera profesional psicología. Iquitos-Perú.
- Rodríguez E. (2011) Esquemas Mal Adaptativos Tempranos o “Trampas Vitales. Material De Lectura Terapeutica” Instituto Peruano de psicoterapia cognitiva conductual IPSICOC
- Ruiz, J. & Cano, J. (2015). Manual de Psicoterapia Cognitiva. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/51310075/manual-de-psicoterapia-cognitiva>
- Santandreu, M. (2017) Psicopatología, emotividad negativa y desadaptación en víctimas de violencia de genero. Tesis doctoral en psicología. Universitat de les Illes Balears.
- Santos, A. (2015) Imagen corporal, funcionamiento sexual y autoestima en mujeres brasileñas con un indice de Masa Corporal elevado. Universidad autónoma de Barcelona. Recuperado de <https://www.tesisenred.net/handle/10803/310214#page=75>
- Sosa, D. (2017) Dependencia emocional y autoestima en mujeres víctimas de violencia conyugal con y sin antecedentes de maltrato infantil – San Juan de Lurigancho. Lima. Tesis Para

Obtener El Título Profesional De Licenciada En Psicología. Universidad Cesar Vallejo.
Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/11175>

Tamez, A. &, Cruz, J. (2017) Integración de modelo cognitivo conductual y terapia centrada en soluciones en un caso de falta de asertividad y baja autoestima Universidad nacional autónoma de México. Revista electrónica de psicología Iztacala. Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num1/Vol20No1Art19.pdf>

Valsamma, P. (2006) Análisis cualitativo de la autoestima de mujeres casadas, separadas y madres solteras en la ciudad de Oaxaca –México. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014700/014700.pdf>

Young, Y.; Klosko, J. & Weishaar, M. (2013) Terapia de Esquemas Guía práctica. Ed. Desclee de Brouwer, S.A.España

VII. Anexos

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ACTIVIDADES DE INVESTIGACION PSICOLOGICA DURANTE LA ATENCION DE SALUD

Establecimiento de Buenos días, vengo a este establecimiento de Salud para recibir atenciones Psicológicas, las mismas que serán brindadas por un profesional Psicólogo.

Tengo la plena seguridad que al amparo de la Ley N° 20733, Ley de Protección de Datos personales y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 003-2013-JUS se resguardan en todo momento mi identidad, información de enfermedades, creencias, orientación sexual, lo relacionado a intimidad sexual, religión, hábitos o costumbres culturales, en cumplimiento de las Leyes en mención.

EXPRESION DEL CONSENTIMEINTO INFORMADO

Fecha.....de.....del 2020 Hora:Historia Clínica N°.....

Quisiera dejar constancia que he tomado conocimiento del proyecto de su el mismo que es realizado por el Psicólogo , en condición de investigador de

Yo declaro haber sido informado de los procedimientos de la intervención del trabajo académico que se realizara en el establecimiento de salud y se han resuelto todas mis inquietudes de preguntas al respecto, consciente de mis derechos y en forma voluntaria, doy mi consentimiento para el uso de la información y/o aplicación de los instrumentos de recolección de datos que permitirá ratificar la eficacia de la Terapia mediante una evaluación pre y post tratamiento.

.....
Firma o huella digital del paciente o representante Legal
DNI

.....
Firma o huella digital del profesional Psicólogo que informa y toma el consentimiento
.....

REVOCATORIA / DESAUTORIZACION DEL CONSENTIMEINTO

Fecha de del 20.....

.....
Firma o huella digital del paciente o representante Legal
DNI

.....
Firma o huella digital del profesional Psicólogo que informa y toma el consentimiento
.....

Anexo 2

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ADULTOS DE COOPERSMITH		
NOMBRE:	EDAD:.....	SEXO:.....
PROFESION:	FECHA:.....	(M)(F)
<p>Marque con una Aspa (X) debajo de V ó F, de acuerdo a los siguientes criterios: V cuando la frase SI coincide con su forma de ser o pensar F si la frase No coincide con su forma de ser o pensar</p>		

Nº	FRASE DESCRIPTIVA	V	F
1	Usualmente las cosas no me molestan		
2	Me resulta difícil hablar frente a un grupo		
3	Hay muchas cosas de mi que cambiaría siu pudiese		
4	Puedo tomar decisiones sin mayor dificultad		
5	Soy muy divertido (a)		
6	Me altero fácilmente en casa		
7	me toma mucho tiempo acostumbrarme a cualquier cosa nueva		
8	Soy popular entre las personas de mi edad		
9	Generalmente mi familia considera mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mi familia espera mucho de mí		
12	Es bastante difícil ser "Yo mismo"		
13	Me siento muchas veces confundido		
14	La gente usualmente sigue mis ideas		
15	Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo		
16	Hay muchas ocasiones que me gustaría irme de mi casa		
17	Frecuentemente me siento descontento con mik trabajo		
18	No estoy tan simpático como mucha gente		
19	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Muchas personas son más preferidas que yo		
22	Frecuentemente siento como si mi familia me estuviera presionando		
23	Frecuentemente me siento desalentado con lo que hago		
24	Frecuentemente desearía ser otra persona		
25	No soy digno de confianza		

Anexo 3**CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD PEN DE EYSENCK (CPE)**

NOMBRE: _____ SEXO: (F) (M) EDAD: _____

ESTADO CIVIL: _____ INSTRUCCIÓN: _____ OCUPACIÓN: _____

INSTRUCCIONES

Por favor responda cada pregunta colocando un círculo en SI o NO de acuerdo a su forma de pensar. No hay respuestas correctas, ni incorrectas. Trabaje rápidamente y no piense mucho en el significado de la pregunta.

		SI	NO
1	¿Es Ud. más distante y reservado que la mayoría de la gente?		
2	¿Encuentra difícil iniciar actividades algunas mañanas?		
3	¿La mayoría de las cosas le da lo mismo a Ud.?		
4	¿Si Ud. dice que hará algo, siempre mantiene su promesa sin importar que tan inconveniente pudiera ser hacerlo?		
5	¿Le divierte ir a fiestas?		
6	¿Puede usualmente ordenar sus ideas?		
7	¿Le divierte hacer daño a la gente?		
8	¿A veces Ud. pierde la calma y se molesta?		
9	¿Haría Ud. caso cualquier cosa por un desafío?		
10	¿Alguna vez ha tenido miedo de perder la razón?		
11	¿Goza Ud. generalmente de buena salud?		
12	¿Ocasionalmente Ud. tiene pensamientos que preferiría que otras personas no los conozcan?		
13	¿Le es divertido cazar pescar o practicar tiro?		
14	¿Muchas veces sueña despierto?		
15	¿Fue o es su madre una buena mujer?		
16	¿Todos los hábitos son buenos y deseables?		
17	¿Casi siempre tiene una respuesta rápida cuando la gente le habla?		
18	¿Le es difícil mantener la atención en lo que está haciendo?		
19	¿Considera Ud. que tiene más problemas que la mayoría de la gente?		
20	¿Algunas veces chismosea?		
21	¿Es Ud. vivaz?		
22	¿A veces está Ud. sin ganas de comer?		
23	¿Le preocupa mucho adquirir alguna enfermedad?		

24	¿Declararía siempre todos sus impuestos, aún si supiera que no puede ser descubierto?		
25	¿Le gusta mucho el bullicio y excitación a su alrededor?		
26	¿A menudo se siente saciado?		
27	¿Le gusta mezclarse con la gente?		
28	¿Ha tenido mucha mala suerte?		
29	¿Alguna vez ha llegado tarde a una cita o trabajo?		
30	¿Se siente deprimido por las mañanas?		
31	¿Hay mucha gente que trata de evitarlo?		
32	¿De toda la gente que conoce hay alguien que definitivamente a Ud. no le gusta?		
33	¿Se considera una persona de buena suerte?		
34	¿Cambia su estado de ánimo frecuentemente?		
35	¿Permite que sus sueños le adviertan o guíen?		
36	¿A veces habla de cosas que desconoce?		
37	¿Puede Ud. usualmente ir y disfrutar de una fiesta gay?		
38	¿A veces siente que no le importa lo que le suceda?		
39	¿Piensa que hay alguien que es responsable de la mayoría de sus problemas?		
40	¿De niño hacía siempre lo que le decían?		
41	¿Le gusta tener personas a su alrededor?		
42	¿Se siente miserable sin ninguna buena razón?		
43	¿Considera que la gente se ofende con facilidad?		
44	¿A veces se enoja?		
45	¿Le gusta salir mucho?		
46	¿A menudo se preocupa por sentimientos de culpa?		
47	¿Tomaría drogas de efectos extraños y peligrosos?		
48	¿A veces se ríe de chistes groseros?		
49	¿Le gusta hacer bromas?		
50	¿Siente compasión por sí mismo?		
51	¿Ama Ud. a su madre?		
52	¿Está Ud. libre de prejuicios de toda clase?		
53	¿Normalmente prefiere estar solo?		
54	¿Le preocupa mucho su apariencia?		
55	¿Tiene enemigos que desean hacerle daño?		
56	¿A veces alardea?		
57	¿Le es difícil mostrar sus sentimientos?		
58	¿A menudo se siente débil para todo?		
59	¿Sus amistades se rompen sin que esto sea por culpa suya?		
60	¿Contesta una carta personal tan pronto como pueda, después de haberla leído?		
61	¿Es Ud. comunicativo?		
62	¿A veces se siente fastidiado por dentro?		
63	¿Cree que la gente dice y hace cosas para fastidiarlo?		
64	¿A veces deja para mañana lo que debe hacer hoy?		
65	¿De niño le gustaban los juegos bruscos?		

66	¿Se considera diferente a los demás?		
67	¿Fue o es su padre un buen hombre?		
68	¿A veces ha dicho mentiras?		
69	¿Le gusta contar chistes o historias graciosas a sus amigos?		
70	¿A veces a deseado estar muerto?		
71	¿Habría Ud. tenido más éxito si la gente no hubiera puesto dificultades en su camino?		
72	¿Preferiría ganar que perder un juego?		
73	¿Hace fácilmente amigos con miembros de su propio sexo?		
74	¿Usualmente trabaja para obtener recompensa?		
75	¿Le hace sentir mal ver a un niño o animal sufrir?		
76	¿Cuándo hace nuevos amigos, Ud. usualmente toma alguna iniciativa?		
77	¿Cuándo está en lugares de mucha gente, le preocupa los peligros de infección?		
78	¿A veces las cosas le parecen como si no fueran reales?		

Anexo 4

INVENTARIO CLINICO MULTIAXIAL DE MILLON MCMII-II (2008)

Pregunta		V	F
1	Actúo siempre según mis propias ideas en vez de hacer lo que otros esperan que haga.		
2	He encontrado siempre más cómodo hacer las cosas solo, tranquilamente que hacerlas con otros.		
3	Hablar con la gente ha sido casi siempre difícil y desagradable para mí.		
4	Creo que tengo que ser enérgico y decidido en todo lo que hago.		
5	Desde hace algunas semanas me pongo a llorar incluso cuando la menor cosa me sale mal.		
6	Algunas personas piensan que soy vanidoso o egocéntrico.		
7	Cuando era adolescente tuve muchos problemas por mi mal comportamiento en el colegio.		
8	Tengo siempre la impresión de no ser aceptado en un grupo.		
9	Frecuentemente critico a la gente que me molesta.		
10	Me encuentro a gusto siguiendo a los demás.		
11	Me gusta hacer tantas cosas diferentes que no sé por donde empezar.		
12	Algunas veces puedo ser bastante duro o mezquino con mi familia.		
13	Tengo poco interés en hacer amigos.		
14	Me considero una persona muy sociable o extravertida.		
15	Sé que soy una persona superior a los demás y por eso no me preocupa lo que piensen.		
16	La gente nunca ha apreciado suficientemente las cosas que he hecho.		
17	Tengo problemas con la bebida que he intentado solucionar sin éxito.		
18	Últimamente siento un nudo en el estómago y me invade un sudor frío.		
19	Siempre he querido permanecer en un segundo plano en las actividades sociales.		
20	A menudo hago cosas sin ninguna razón, sólo porque pueden ser divertidas.		
21	Me molesta mucho la gente que no es capaz de hacer las cosas bien.		
22	Si mi familia me obliga o presiona, es probable que me enfade y me resista a hacer lo que ellos quieren.		
23	Muchas veces pienso que me deberían castigar por las cosas que he hecho.		
24	La gente se ríe de mí a mis espaldas, hablando de lo que hago o parezco.		
25	Los demás parecen más seguros que yo sobre lo que son y lo que quieren.		
26	Soy propenso a tener explosiones de llanto o cólera sin tener motivo.		
27	Desde hace uno o dos años he comenzado a sentirme sólo y vacío.		
28	Tengo habilidad para "dramatizar" las cosas.		

29	Me resulta difícil mantener el equilibrio cuando camino.		
30	Disfruto en situaciones de intensa competitividad.		
31	Cuando entro en crisis busco en seguida alguien que me ayude.		
32	Me protejo de los problemas no dejando que la gente sepa mucho sobre mí.		
33	Casi siempre me siento débil y cansado.		
34	Otras personas se enfadan mucho más que yo por las cosas molestas.		
35	A menudo mi adicción a las drogas me ha causado en el pasado bastantes problemas.		
36	Últimamente me encuentro llorando sin ningún motivo.		
37	Creo que soy una persona especial, que necesita que los demás me presten una atención especial.		
38	Nunca me dejo engañar por gente que dice necesitar ayuda.		
39	Una buena forma de conseguir un mundo en paz es fomentar los valores morales de la gente.		
40	En el pasado he mantenido relaciones sexuales con muchas personas que no significan nada especial para mí.		
41	Me resulta difícil simpatizar con la gente que se siente siempre insegura con todo.		
42	Soy una persona muy agradable y dócil.		
43	La principal causa de mis problemas ha sido mi “mal carácter”.		
44	No tengo inconveniente en forzar a los demás a hacer lo que yo quiero.		
45	En los últimos años, incluso las cosas sin importancia parecen deprimirme.		
46	Mi deseo de hacer las cosas lo más perfecta posible, muchas veces enlentece mi trabajo.		
47	Soy tan callado y retraído que la mayoría de la gente no sabe ni que existo.		
48	Me gusta coquetear con las personas del otro sexo.		
49	Soy una persona tranquila y temerosa.		
50	Soy muy variable y cambio de opiniones y sentimientos continuamente.		
51	Me pongo muy nervioso cuando pienso en los acontecimientos del día.		
52	Beber alcohol nunca me ha causado verdaderos problemas en mi trabajo		
53	Últimamente me siento sin fuerzas, incluso por la mañana.		
54	Hace algunos años que he comenzado a sentirme un fracasado.		
55	No soporto a las personas “sabhondas” que lo saben todo y piensan que pueden hacer cualquier cosa mejor que yo.		
56	He tenido siempre miedo a perder el afecto de las personas que más necesito.		
57	Parece que me aparto de mis objetivos, dejando que otros me adelanten.		

58	Últimamente he comenzado a sentir deseos de tirar y romper cosas.		
59	Recientemente he pensado muy en serio en quitarme de en medio.		
60	Siempre estoy buscando en hacer nuevos amigos y conocer gente nueva.		
61	Controlo muy bien mi dinero para estar preparado en caso de necesidad.		
62	El año pasado aparecí en la portada de varias revistas.		
63	Le gusto a muy poca gente.		
64	Si alguien me criticase por cometer algún error, rápidamente le reprocharía sus propios errores.		
65	Algunas personas dicen que disfruto sufriendo.		
66	Muchas veces expreso mi rabia y mal humor, y luego me siento terriblemente culpable por ello.		
67	Últimamente me siento nervioso y bajo una terrible tensión sin saber por qué.		
68	Muy a menudo pierdo mi capacidad para percibir sensaciones en partes de mi cuerpo.		
69	Creo que hay personas que utilizan la telepatía para influir en mi vida.		
70	Tomar las llamadas drogas "ilegales" puede ser indeseable o nocivo, pero reconozco que en el pasado las he necesitado.		
71	Me siento continuamente muy cansado.		
72	No puedo dormirme, y me levanto tan cansado como al acostarme.		
73	He hecho impulsivamente muchas cosas estúpidas que han llegado a causarme grandes problemas.		
74	Nunca perdono un insulto ni olvido una situación molesta que alguien me haya provocado.		
75	Debemos respetar a nuestros mayores y no creer que sabemos más que ellos.		
76	Me siento muy triste y deprimido la mayor parte del tiempo.		
77	Soy la típica persona de la que los otros se aprovechan.		
78	Siempre hago lo posible por complacer a los demás incluso si ellos no me gustan.		
79	Durante muchos años he pensado seriamente en suicidarme.		
80	Me doy cuenta enseguida cuando la gente intenta crearme problemas.		
81	Siempre he tenido menos interés en el sexo que la mayoría de la gente.		
82	No comprendo por qué, pero parece que disfruto haciendo sufrir a los que quiero.		
83	Hace mucho tiempo decidí que lo mejor es tener poco que ver con la gente.		
84	Estoy dispuesto a luchar hasta el final antes de que nadie obstruya mis intereses y objetivos.		
85	Desde niño siempre he tenido que tener cuidado con la gente que intentaba engañarme.		

86	Cuando las cosas son aburridas me gusta provocar algo interesante.		
87	Tengo un problema con el alcohol que nos ha creado dificultades a mí y a mi familia.		
88	Si alguien necesita hacer algo que requiera mucha paciencia, debería contar conmigo.		
89	Probablemente tengo las ideas más creativas de entre la gente que conozco.		
90	No he visto ningún coche en los últimos diez años.		
91	No veo nada incorrecto en utilizar a la gente para conseguir lo que quiero.		
92	El que me castiguen nunca me ha frenado de hacer lo que he querido.		
93	Muchas veces me siento muy alegre y animado sin ningún motivo.		
94	Siendo adolescente, me fugué de casa por lo menos una vez.		
95	Muy a menudo digo cosas sin pensarlas y luego me arrepiento de haberlas dicho.		
96	En las últimas semanas me he sentido exhausto, agotado, sin un motivo especial.		
97	Últimamente me he sentido muy culpable porque ya no soy capaz de hacer nada bien.		
98	Algunas ideas me dan vueltas en la cabeza una y otra vez, y no consigo olvidarlas.		
99	En los dos últimos años me he vuelto muy desanimado y triste sobre la vida.		
100	Mucha gente ha estado espiando mi vida privada durante años.		
101	No sé por qué, pero a veces digo cosas crueles para hacer sufrir a los demás.		
102	Odio o tengo miedo de la mayor parte de la gente.		
103	Expreso mi opinión sobre las cosas sin que me importe lo que otros puedan pensar.		
104	Cuando alguien con autoridad insiste en que haga algo, es probable que lo eluda o que lo haga intencionalmente mal.		
105	En el pasado el hábito de abusar de las drogas me ha hecho no acudir al trabajo.		
106	Estoy siempre dispuesto a ceder ante los otros para evitar disputas.		
107	Con frecuencia estoy irritable y de mal humor.		
108	Últimamente ya no tengo fuerzas para luchar ni para defenderme.		
109	Últimamente tengo que pensar las cosas una y otra vez sin ningún motivo.		
110	Muchas veces pienso que no merezco las cosas buenas que me suceden.		
111	Utilizo mi atractivo para conseguir la atracción de los demás.		
112	Cuando estoy solo, a menudo noto la fuerte presencia de alguien cercano que no puede ser visto.		
113	Me siento desorientado, sin objetivos y no sé hacia donde voy en la vida.		
114	Últimamente he sudado mucho y me he sentido muy tenso.		
115	A veces siento como si necesitase hacer algo para hacerme daño a mí mismo o a otros.		

116	La ley me ha castigado injustamente por delitos que nunca he cometido.		
117	Me he vuelto muy sobresaltado y nervioso en las últimas semanas.		
118	Sigo teniendo extraños pensamientos de los que desearía poder librarme.		
119	Tengo muchas dificultades para controlar el impulso de beber en exceso.		
120	Mucha gente piensa que no sirvo para nada.		
121	Puedo llegar a estar muy excitado sexualmente cuando discuto o peleo con alguien a quien amo.		
122	Durante años he conseguido mantener en el mínimo mi consumo de alcohol.		
123	Siempre pongo a prueba a la gente para ver hasta donde son de confianza.		
124	Incluso cuando estoy despierto parece que no me doy cuenta de la gente que está cerca de mí.		
125	Me resulta fácil hacer nuevos amigos.		
126	Me aseguro siempre de que mi trabajo esté bien planeado y organizado.		
127	Con mucha frecuencia oigo cosas con tanta claridad que me molestan.		
128	Mis estados de ánimo parecen cambiar de un día para otro.		
129	No culpo a quien que se aproveche de alguien que se lo permite.		
130	He cambiado de trabajo por lo menos más de tres veces en los últimos dos años.		
131	Tengo muchas ideas muy avanzadas para los tiempos actuales.		
132	Me siento muy triste y melancólico últimamente y parece que no puedo superarlo.		
133	Creo que siempre es mejor buscar ayuda para lo que hago.		
134	Muchas veces me enfado con la gente que hace las cosas lentamente.		
135	Realmente me molesta la gente que espera que haga lo que yo no quiero hacer.		
136	En los últimos años me he sentido tan culpable que puedo hacer algo terrible contra mí.		
137	Cuando estoy en una fiesta o reunión nunca me quedo al margen.		
138	La gente me dice que soy una persona íntegra y moral.		
139	Algunas veces me siento confuso y preocupado cuando la gente es muy amable conmigo.		
140	El problema de usar drogas "ilegales" me ha causado discusiones con mi familia.		
141	Me siento muy incómodo con personas del otro sexo.		
142	Algunos miembros de mi familia dicen que soy egoísta y que sólo pienso en mí mismo.		
143	No me importa que la gente no se interese por mí.		
144	Francamente miento con mucha frecuencia para salir de dificultades o problemas.		
145	La gente puede hacerme cambiar de ideas fácilmente, incluso cuando pienso que ya había tomado una decisión.		

146	Algunos han tratado de dominarme, pero he tenido fuerza de voluntad para superarlo.		
147	Mis padres me decían con frecuencia que no era bueno.		
148	A menudo la gente se irrita conmigo cuando les doy órdenes.		
149	Tengo mucho respeto por los que tienen autoridad sobre mí.		
150	No tengo casi ningún lazo íntimo con los demás.		
151	En el pasado la gente decía que yo estaba muy interesado y que me apasionaba por demasiadas cosas.		
152	En el último año he cruzado el Atlántico más de treinta veces.		
153	Estoy de acuerdo con el refrán "Al que madruga Dios le ayuda".		
154	Me merezco el sufrimiento que he padecido a lo largo de mi vida.		
155	Mis sentimientos hacia las personas importantes en mi vida, muchas veces han oscilado entre amarlas y odiarlas.		
156	Mis padres nunca se ponían de acuerdo entre ellos.		
157	En alguna ocasión he bebido diez copas o más sin llegar a emborracharme.		
158	Cuando estoy en una reunión social, en grupo casi siempre me siento tenso y controlado.		
159	Tengo en alta estima las normas y reglas porque son una buena guía a seguir.		
160	Desde que era niño he ido perdiendo contacto con la realidad.		
161	Rara vez me emociono mucho con algo.		
162	Habitualmente he sido un andariego inquieto, vagando de un sitio a otro sin tener idea de donde terminaría.		
163	No soporto a las personas que llegan tarde a las citas.		
164	Gente sin escrúpulos intenta con frecuencia aprovecharse de lo que yo he realizado o ideado.		
165	Me irrita mucho que alguien me pida que haga las cosas a su modo en vez de al mío.		
166	Tengo habilidad para tener éxito en casi todo lo que hago.		
167	Últimamente me siento completamente destrozado.		
168	A la gente que quiero, parece que la animo a que me hiera.		
169	Nunca he tenido pelo, ni en mi cabeza ni en mi cuerpo.		
170	Cuando estoy con otras personas me gusta ser el centro de atención.		
171	Personas que en un principio he admirado grandemente, más tarde me han defraudado al conocer la realidad.		
172	Soy el tipo de persona que puede abordar a cualquiera y echarle una bronca.		
173	Prefiero estar con gente que me protegerá.		
174	He tenido muchos períodos en mi vida que he estado tan animado y he derrochado tanta energía que luego me he sentido muy bajo de ánimo.		
175	En el pasado he tenido dificultades para abandonar el abuso de drogas y de alcohol.		

Anexo 5

INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE NEO PI-R

		Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Yo no soy una persona que se preocupa mucho					
2	Realmente me agradan casi todas las personas que llego a conocer					
3	Tengo una imaginación muy activa					
4	Tiendo hacer cínico(a) y escéptico(a) de las intenciones de los demás					
5	Se me conoce por mi prudencia y sentido común					
6	Con frecuencia me enoja como me trata la gente					
7	Me retraigo de grupos de personas					
8	Los intereses estéticos y artísticos no son muy importantes para mi					
9	No soy astuto(a) o calculador(a)					
10	Prefiero mantenerme abierto(a) a toda posibilidad que planearlo todo de antemano					
11	Raramente me siento solo(a) o triste					
12	Soy dominante, fuerte y afirmativo(a)					
13	Sin las emociones fuertes, la vida no sería interesante para mi					
14	Algunas personas piensan que soy egoísta y vanidoso(a)					
15	Trato de realizar conscientemente todas las tareas que se me asignan					
16	En el trato con otras personas, siempre temo cometer algún error social					
17	Tengo un estilo relajado en el trabajo y la recreación					
18	Tengo costumbres fuertemente arraigadas					
19	Prefiero cooperar con los demás que competir con ellos					
20	Soy despreocupado(a) y descuidado(a)					

21	Raramente me excedo con algo					
22	Con frecuencia busco situaciones emocionantes					
23	Con frecuencia disfruto darle vueltas en la cabeza a teorías e ideas abstractas					
24	No me molesta alardear de mis talentos y logros					
25	Soy muy hábil midiendo mis pasos para terminar las cosas a tiempo					
26	A menudo me siento desvalido(a) y quiero que alguien resuelva mis problemas					
27	En un sentido literal, nunca he saltado de alegría					
28	Creo que el dejar a los estudiantes escuchar oradores controversiales solo puede confundirlos y desorientarlos					
29	Los líderes políticos necesitan ser más conscientes del lado humano de su política					
30	A través de los años he hecho algunas cosas muy estúpidas					
31	Fácilmente me da miedo					
32	No me agrada mucho hablar con la gente					
33	Trato de mantener todos mis pensamientos encaminados hacia la realidad y evitar las ilusiones					
34	Creo que la mayoría de la gente tiene buenas intenciones					
35	Las responsabilidades cívicas como el sufragio, no las tomo muy en serio					
36	Mi temperamento está bien equilibrado					
37	Me gusta tener muchas personas a mi alrededor					
38	A veces estoy completamente absorto(a) en la música que estoy escuchando					
39	Si es necesario estoy dispuesto(a) a manipular a la gente para conseguir lo que quiero					
40	Mantengo mis pertenencias ordenadas y limpias					
41	Algunas veces siento que no valgo					
42	Algunas veces dejo de hacer valer mis ideas tanto como debería					
43	Raramente siento emociones fuertes					

44	Trato de ser cortés con todos los que me encuentro					
45	Algunas veces no soy tan digno de confianza o tan fiable como debería serlo					
46	Pocas veces me siento cohibido(a) cuando estoy entre la gente					
47	Cuando hago las cosas, las hago vigorosamente					
48	Creo que es interesante aprender y desarrollar nuevas aficiones					
49	Puedo ser sarcástico(a) y cortante cuando necesito hacerlo					
50	Tengo un conjunto de metas claras y me esfuerzo por alcanzarlas de una forma ordenada					
51	Tengo problemas para resistir a mis deseos					
52	No disfrutaría de unas vacaciones en Las Vegas					
53	Me aburren los argumentos filosóficos					
54	Prefiero no hablar ni de mí ni de mis logros					
55	Pierdo mucho tiempo antes de ponerme a trabajar					
56	Siento que soy capaz de enfrentar casi todos mis problemas					
57	Algunas veces he experimentado una intensa felicidad o éxtasis					
58	Creo que las leyes y las normas sociales deberían cambiar para reflejar las necesidades de un mundo en transición					
59	Soy testarudo(a) y obstinado(a) en mis actitudes					
60	Pienso las cosas cuidadosamente antes de tomar una decisión					
61	Raramente me siento atemorizado(a) o ansioso(a)					
62	Me conocen como una persona cálida y amigable					
63	Tengo una vida imaginativa muy activa					
64	Creo que casi toda la gente se aprovecharía de uno(a) si se lo permites					
65	Me mantengo informado(a) y normalmente tomo decisiones inteligentes					
66	Se me conoce como una persona apasionada y fácilmente irritable					
67	Normalmente prefiero hacer las cosas sólo(a)					
68	Me aburren mirar el ballet o la danza moderna					
69	No podría engañar a nadie aunque quisiera					
70	No soy una persona muy metódica					
71	Raras veces estoy triste o deprimido(a)					

72	Con frecuencia he sido el líder de los grupos a los que he pertenecido					
73	Lo que siento respecto a las cosas me es muy importante					
74	Algunas personas me consideran frío(a) y calculador(a)					
75	Pago rápido mis deudas y en su totalidad					
76	A veces me siento tan avergonzado(a) que sólo quisiera esconderme					
77	Mi trabajo suele ser lento pero constante					
78	Una vez que descubrió la forma correcta de hacer algo, sigo haciéndola					
79	Vacilo en expresar Mira aún cuando esta sea justificada					
80	Cuando empiezo un programa de superación personal, normalmente lo abandonó después de unos días					
81	Tengo poca dificultad para resistir a la tentación					
82	Algunas veces he hecho cosas solamente por el gusto o la emoción					
83	Disfruto resolviendo problemas o acertijos					
84	Soy mejor que la mayoría de las personas y estoy seguro(a) de ello					
85	Soy una persona productiva que siempre cumple con el trabajo					
86	Cuando estoy bajo presión a veces siento como si me rompiera a pedazos					
87	No soy un(a) optimista animado(a)					
88	Creo que debemos inspirarnos en nuestras autoridades religiosas para la resolución de cuestiones morales					
89	Nunca podremos hacer demasiado bien por los pobres y los ancianos					
90	En ocasiones actúo primero y pienso después					
91	Con frecuencia me siento tenso(a) y sobresaltado(a)					
92	Muchas personas piensan que soy algo frío(a) y distante					
93	No me gusta perder el tiempo soñando despierto(a)					
94	Creo que casi todos con los que trato son honrados y de confianza					
95	Con frecuencia me meto en situaciones para las que no estoy completamente preparado					
96	No se me considera una persona quisquillosa o temperamental					
97	Verdaderamente siento la necesidad de otras personas sí estoy solo por mucho tiempo					

98	Me siento intrigado(a) por las semejanzas que encuentre en el arte y la naturaleza					
99	El ser perfectamente honesto(a) es malo para los negocios					
100	Me gusta dejarlo todo en su lugar para saber exactamente dónde está					
101	Algunas veces he experimentado un profundo sentimiento de culpabilidad por haber pecado					
102	En las reuniones, normalmente dejo que otros hablen					
103	Rara vez le presto mucha atención a mis sentimientos del momento					
104	Generalmente trato de ser atento(a) y considerado(a)					
105	Algunas veces hago trampas cuando juego al solitario					
106	No me avergüenzo demasiado si la gente me ridiculiza y me fastidia					
107	Con frecuencia me siento que estoy explotando de energía					
108	Con frecuencia pruebo comidas nuevas y extranjeras					
109	Si no me gusta alguien, se lo hago saber					
110	Trabajo duro para conseguir mis metas					
111	Cuando estoy comiendo mis favoritas, tiendo a comer demasiado					
112	Tiendo evitar las películas de horror y sustos					
113	A veces pierdo interés cuando la gente habla de cosas muy abstractas y teóricas					
114	Trato de ser humilde					
115	Tengo problemas obligándome a hacer lo que debo					
116	Me mantengo en control durante las emergencias					
117	Algunas veces reboso de felicidad					
118	Creo que las diferentes ideas de lo bueno y lo malo que las personas tienen en sus sociedades pueden ser válidas para ellas					
119	No siento ninguna simpatía por los limosneros					
120	Siempre considero las consecuencias antes de actuar					
121	Rara vez me siento preocupado(a) acerca del futuro					
122	Verdaderamente disfruto hablando con las personas					

123	Disfruto concentrándome en fantasías o ensueños, explorando todas sus posibilidades, dejándolas crecer y desarrollarse				
124	Soy suspicaz cuando alguien me hace algún bien				
125	Me enorgullezco de mi buen juicio				
126	A menudo me molesto con la gente con quien tengo que tratar				
127	Prefiero los trabajos que me permiten laborar solo(a) sin que otros me molesten				
128	La poesía tiene poco o ningún efecto sobre mí				
129	Odiaría que se me considerara un(a) hipócrita				
130	Parece que nunca puedo organizarme				
131	Tiendo culparme cuando cualquier cosa sale mal				
132	Con frecuencia otras personas esperan que yo tome las decisiones				
133	Experimento una amplia gama de emociones y sentimientos				
134	No se me conoce por mi generosidad				
135	Cuando me comprometo, siempre se puede esperar que lo lleve a cabo				
136	Con frecuencia me siento inferior a los demás				
137	No soy tan despierto(a) y animado(a) como otra gente				
138	Prefiero pasar el tiempo en lugares familiares				
139	Cuando se me ha insultado, sólo trato de perdonar y olvidar				
140	No me siento impulsado(a) a superarme				
141	Rara vez me dejo llevar por mis impulsos				
142	Me gusta estar donde está la acción				
143	Disfruto resolviendo acertijos enredados				
144	Tengo una opinión muy elevada de mi persona				
145	Una vez que comienza un proyecto, casi siempre lo termino				
146	Con frecuencia me es difícil decidirme				
147	No me considero especialmente alegre				
148	Creo que la lealtad a los ideales y principios de uno(a) es más importante que la imparcialidad frente a las ideas ajenas				
149	Las necesidades humanas deben siempre tener prioridad sobre las consideraciones económicas				

150	Con frecuencia hago cosas por impulso					
151	Con frecuencia me preocupo de cosas que puedan salir mal					
152	Me resulta fácil sonreír y ser sociable con los extraños					
153	Sí siento que mi mente se llena de fantasías, normalmente empiezo a trabajar y a concentrarme en alguna labor o actividad					
154	Mi primera reacción es la de confiar en la gente					
155	No parezco ser completamente exitoso(a) en nada					
156	Me cuesta mucho enojarme					
157	Prefiero pasar las vacaciones en una playa frecuentada que en una cabaña aislada del bosque					
158	Ciertos tipos de música me causan una fascinación interminable					
159	A veces engaño a la gente para que haga lo que quiero					
160	Tiendo a ser un poco quisquilloso(a) y exigente					
161	Tengo una pobre opinión de mí mismo					
162	Preferiría seguir mi camino que ser líder de los demás					
163	Rara vez me doy cuenta de los estados de ánimo y emociones que me producen ambientes diferentes					
164	A la mayoría de gente que conozco le caigo bien					
165	Me rijo estrictamente por mis propios principios éticos					
166	Me siento cómodo(a) en presencia de mis jefes o de otras autoridades					
167	Usualmente parezco tener prisa					
168	Algunas veces hago cambios en la casa sólo para probar algo diferente					
169	Si alguien comienza una pelea, estoy listo(a) para contraatacar					
170	Me esfuerzo por alcanzar todo lo que pueda					
171	A veces como hasta hastiarme					
172	Me encanta la emoción de la montaña rusa					
173	Tengo poco interés en divagar sobre la naturaleza del universo y la condición humana					
174	Pienso que no soy mejor que los demás, no importa sus condiciones					
175	Cuando un proyecto se hace demasiado difícil, tiendo a empezar uno nuevo					

176	Puedo controlarme muy bien durante una crisis					
177	Soy una persona alegre y de buen ánimo					
178	Me considero liberal y tolerante del estilo de vida de otras gentes					
179	Creo que todos los seres humanos son merecedores de respeto					
180	Raramente tomo decisiones precipitadas					
181	Tengo menos temores que la mayoría de la gente					
182	Tengo fuertes lazos emocionales con mis amigos					
183	Cuando era niño(a) raramente disfrutaba de juegos en los que se pretendía ser alguien diferente (imaginación)					
184	Tiendo a suponer lo mejor de la gente					
185	Soy una persona muy competente					
186	A veces me siento hostil(a) y resentido(a)					
187	Para mí las reuniones sociales son generalmente aburridas					
188	Algunas veces cuando leo poesía o miro una obra de arte, siento un escalofrío u onda de emoción					
189	A veces intimido o adulo a la gente para que haga lo que quiero					
190	No soy maniático(a) para la limpieza					
191	Algunas veces las cosas me parecen poco prometedoras y sin esperanzas					
192	En las conversaciones, tiendo a ser quién más habla					
193	Me resulta fácil empatizar - sentir lo que sienten los demás					
194	Me considero una persona caritativa					
195	Trato de realizar los trabajos con cuidado para que no haya que hacerlos otra vez					
196	Si he dicho o he hecho algo malo a alguien, me es difícil enfrentarme con ellos otra vez					
197	Mi vida es de un ritmo agitado					
198	Cuando estoy de vacaciones, prefiero ir a un lugar que conozco y al que estoy acostumbrado					
199	Soy testarudo(a) y terco(a)					
200	Me esfuerzo por alcanzar un nivel de excelencia en todo lo que hago					
201	Algunas veces hago cosas impulsivamente que después lamento					

202	Me siento atraído(a) a los colores brillantes y estilos llamativos					
203	Tengo mucha curiosidad intelectual					
204	Preferiría elogiar a otros que ser elogiado(a)					
205	Hay tantos trabajos pequeños que necesitan realizarse, que algunas veces simplemente no les hago caso					
206	Cuando todo parece ir mal, aún puedo tomar buenas decisiones					
207	Raramente usó palabras como “¡fantástico!” o “¡sensacional!” para describir mis experiencias					
208	Creo que si las personas no saben en lo que creen para cuándo llegan a los 25, algo anda mal en ellos					
209	Siento mucha compasión por los menos afortunados que yo					
210	Hago planes cuidadosamente cuando me voy de viaje					
211	A veces se me meten en la cabeza pensamientos atemorizantes					
212	Tomo un interés personal con las personas con las que trabajo					
213	Me sería difícil dejar que mi mente vagara sin control o dirección					
214	Tengo mucha fe en la naturaleza humana					
215	Soy eficiente y efectivo en mi trabajo					
216	Aún las molestias pequeñas pueden frustrarme					
217	Disfruto de las fiestas donde hay mucha gente					
218	Disfruto leyendo poesía que enfatiza más los sentimientos y las imágenes que las historias narradas					
219	Me enorgullezco de mi astucia en el trato con la gente					
220	Dedico mucho tiempo buscando cosas que he extraviado					
221	Frecuentemente, cuando las cosas salen mal, me desanimo y quiero rendirme					
222	No me es fácil hacerle frente a una situación					
223	Cosas raras- como ciertos olores o los nombres de los lugares distantes- pueden evocar fuertes estados de ánimo en mí					
224	Sí puedo dejo de hacer lo que hago para ayudar a los demás					
225	Realmente tengo que estar enfermo(a) para faltar un día al trabajo					

226	Cuando las personas que conozco hacen cosas tontas, siento vergüenza en lugar de ellos					
227	Soy una persona muy activa					
228	Sigo con la misma ruta cuando voy a algún lugar					
229	Con frecuencia tengo discusiones con mi familia y compañeros de trabajo					
230	Soy un adicto(a) al trabajo					
231	Siempre puedo mantener mis emociones bajo control					
232	Me gusta sentirme parte de la muchedumbre en los eventos deportivos					
233	Tengo una amplia gama de intereses intelectuales					
234	Soy una persona superior					
235	Tengo mucha autodisciplina					
236	Soy muy estable emocionalmente					
237	Rio fácilmente					
238	Creo que la permisividad de la “nueva moralidad” no es ninguna moralidad					
239	Prefería ser conocido(a) más por “misericordioso(a)” que por “justo(a)”					
240	Pienso dos veces antes de contestar una pregunta					

Anexo 6

REGISTRO DE OPINIONES DE ALBERT ELLIS

(Adaptado por Instituto Peruano de Psicología Cognitivo Conductual)

Este registro de opiniones tiene como misión poner de manifiesto sus ideas auto-limitadoras particulares que contribuyen, de forma encubierta, a su estrés e infelicidad. No es necesario que pienses mucho tiempo en cada pregunta. Escribe rápidamente la respuesta y pasa a la siguiente. Asegúrate de que contestas lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar.

		NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
1*	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás		
2*	Odio equivocarme en algo		
3*	La gente que se equivoca, logra lo que se merece		
4**	Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía		
5**	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia		
6*	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación		
7*	Normalmente, aplazo las decisiones importantes		
8*	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo		
9*	"Una cebra no puede cambiar sus rayas"		
10*	Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila		
11*	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie		
12*	Evito las cosas que no puedo hacer bien		
13*	Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo		
14**	Las frustraciones no me distorsionan		
15**	A la gente no le trastornan los acontecimientos, sino la imagen		

	que tiene de ellos		
16**	Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros		
17**	Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes		
18*	En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto		
19*	Es casi imposible superar la influencia del pasado		
20**	Me gusta disponer de muchos recursos		
21*	Quiero gustar a todo el mundo		
22**	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo		
23*	Aquellos que se equivocan, merecen cargar con las culpas		
24*	Las cosas deberían ser distintas a como son		
25	Yo provoco mi propio mal humor		
26*	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza		
27*	Evito enfrentarme a los problemas		
28*	Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía		
29**	Sólo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en un futuro		
30**	Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer		
31**	Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás		
32**	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo		
33*	La inmoralidad debería castigarse severamente		
34*	A menudo me siento trastornado/a por situaciones que no me gustan		
35**	Las personas desgraciadas, normalmente se deben este estado a sí mismas		
36**	No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra		
37**	Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo		
38*	Hay determinadas personas de las que dependo mucho		
39**	La gente sobrevalora la influencia del pasado		

40**	Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo		
41**	Si no gusto a los demás es su problema, no el mío		
42*	Para mí es muy importante lograr el éxito en todo lo que hago		
43**	Pocas veces culpo a la gente de sus errores		
44**	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten		
45**	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo		
46*	No puedo soportar correr riesgos		
47*	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan		
48**	Me gusta valerme por mí mismo/a		
49*	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser		
50*	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo		
51*	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás		
52**	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno/a malo/a que sea en ellas.		
53*	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena		
54**	Si las cosas me desagradan opto por ignorarlas		
55*	Cuanto más problema tiene una persona, menos feliz es		
56**	Raramente me siento ansioso/a al pensar en el futuro		
57**	Raramente aplazo las cosas		
58**	Yo soy el/la único/a que realmente puede entender y solucionar mis problemas		
59**	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad		
60**	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido		
61**	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello		
62*	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo		

63*	Todo el mundo es, esencialmente, bueno		
64**	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme		
65**	Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es se debe al modo en que interpretamos		
66*	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro		
67*	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables		
68**	Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí		
69*	Somos esclavos de nuestro pasado		
70*	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, hacer nada más		
71*	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte		
72*	Me trastorna cometer errores		
73*	No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto"		
74**	Yo disfruto honradamente de la vida		
75*	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida		
76*	Algunas veces, me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo		
77**	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora		
78*	Pienso que es fácil buscar ayuda		
79*	Cada vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguiré haciéndolo siempre		
80*	Me encanta estar tumbado		
81*	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí		
82*	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia		
83**	Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca		
84*	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver		
85**	Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo		
86**	Raramente pienso en cosas como la muerte		

87**	No me gustan las responsabilidades		
88**	No me gusta depender de los demás		
89*	La gente nunca cambia, básicamente		
90*	La mayoría de las personas trabaja demasiado y no descansa lo suficiente		
91**	Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador		
92**	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien		
93**	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean		
94**	Raramente me importunan los errores de los demás		
95**	El hombre construye su propio malestar interno		
96*	Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara determinadas situaciones de peligro		
97**	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable		
98**	He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar		
99**	No miro atrás con resentimiento		
100*	No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada		

Anexo 7

CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN PADRES DE YOUNG

(Adaptado por Instituto Peruano de Psicología Cognitivo Conductual)



Inventario Percepción de Padres

Instrucciones: Debajo hay una lista de oraciones que Ud. puede usar para describir como eran sus padres con Ud. cuando era niño/a. Por favor, lea cada oración y decida qué tanto describe a sus padres. Elija el puntaje entre 1 a 6 que describe cómo era su madre en la oración 1 y escríbalo en el espacio punteado bajo la columna Madre. Luego haga lo mismo para describir a su padre en la misma oración 1 y consígnelo bajo la columna padre. Si alguien sustituyó a su madre o padre, por favor registre el puntaje para esa persona. Si Ud. no tuvo madre o padre, deje la columna correspondiente en blanco. Proceda así con todas las demás oraciones.

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 Completamente falso | 4 Moderadamente verdadero |
| 2 Mayormente falso | 5 Mayormente verdadero |
| 3 Levemente más verdadero que falso | 6 Lo describe perfectamente |

Nº	Frase descriptiva	Madre	Padre
1	Me amaba, me trataba como alguien especial.		
2	Pasaba tiempo conmigo y me prestaba atención.		
3	Me daba una guía y dirección muy útil.		
4	Me entendía, prestaba atención y compartía sentimientos		
5	Era cálido y afectuoso. *Priv.emoc.		
6	Murió o dejó la casa permanentemente cuando yo era niño.		
7	Era temperamental, impredecible o un alcoholico.		
8	Prefería a mis hermano/s o hermana/s.		
9	Se alejaba o me dejaba solo por largos periodos. * ab		
10	Me mentía, engañaba o traicionaba.		
11	Abusaba emocional, física o sexualmente de mi.		
12	Me usaba para satisfacer sus necesidades.		
13	Parecía disfrutar de herir a los demás. *d.a		
14	Se preocupaba excesivamente de que no me lastimara.		
15	Se preocupaba excesivamente de que no me enfermara.		
16	Era una persona miedosa o fóbica.		
17	Me sobreprotegía. *v.		
18	Me hacía sentir que yo no podía confiar en mi juicio o decisiones.		
19	Hacía demasiado las cosas por mí en lugar de dejar arreglármelas por mí mismo.		
20	Me trataba como si yo fuera más chico de lo que era.*dep.		
21	Me criticaba mucho.		
22	Me hacía sentir rechazado o no merecedor de cariño.		
23	Me trataba como si hubiera algo malo en mí.		
24	Me hacía sentir vergüenza de mí mismo en cosas importantes. *im.		
25	Nunca me enseñó la disciplina necesaria para manejar la escuela.		

20 Siempre me siento afuera de los grupos.	4
21 No hay hombre / mujer que yo desee que pueda amarme una vez que vea mis defectos.	4
22 Nadie que yo desee podría querer estar cerca de mí si el / ella me conociera realmente.	4
23 Soy indigno del amor, atención y respeto de los demás.	3
24 Siento que no soy querible.	3
25 Soy demasiado inaceptable en lo verdaderamente fundamental, como para mostrarme ante los demás.	3
26 Casi nada de lo que hago en el trabajo (o en el estudio) es tan bueno como con lo que pueden hacer los demás.	4
27 Soy incompetente cuando llega el momento de los logros.	4
28 La mayoría de las personas son más capaces que yo, en áreas de trabajo y logros.	5
29 No soy talentoso como lo son la mayoría de las personas en su trabajo.	5
30 No soy tan inteligente como la mayoría de las personas para ascender en el trabajo (estudios).	5
31 No me siento capaz de lograr cosas por mí mismo en mi vida cotidiana.	4
32 Pienso en mí mismo como una persona dependiente cuando hago las cosas de todos los días.	3
33 Carezco de sentido común.	5
34 No puedo confiar en mi sensatez en las situaciones cotidianas.	5
35 No siento confianza en mi habilidad para resolver los problemas de todos los días que aparezcan.	4
36 No puedo escapar a la sensación que está por pasar algo malo.	4
37 Siento que un desastre (natural, criminal, financiero o médico) puede golpear en cualquier momento.	2
38 Me preocupa acerca de ser atacado.	3
39 Me preocupa llegar a perder todo mi dinero y volverme indigente.	2
40 Me preocupa estar desarrollando una enfermedad grave aun cuando no ha sido diagnosticado nada grave por el médico.	2
41 Mis padres y yo tendemos a estar cada uno de nosotros, sobre – involucrados en la vida y problemas del otro.	3
42 No he sido capaz de separarme de mis padres del modo en que las demás personas de mi edad lo hacen.	2
43 Es muy difícil para mis padres y para mí, guardar detalles íntimos de cada uno, sin sentirnos culpables o traicionando.	4
44 A menudo siento como que mis padres están viviendo a través mío. No tengo una vida propia .	2
45 A menudo siento que no tengo una identidad separada de mis padres o de mi pareja.	4
46 Pienso que si hago lo que quiero, sólo estoy buscándome problemas.	4
47 Siento que no tengo otra para aceptar los deseos de los demás, o ellos me castigarán o rechazarán de algún modo.	2

48	En las relaciones, dejo que la otra persona tenga la manija.	3
49	Siempre dejo que los demás elijan por mi, de tal modo que no sé lo que yo mismo quiero .	3
50	Tengo enormes problemas para demandar que mis derechos sean respetados y mis sentimientos tenidos en cuenta.	4
51	Soy el que habitualmente termina ocupándose de cuidar a los que tengo cerca.	3
52	Soy una buena persona porque pienso en los demás más que en mí mismo.	3
53	Estoy tan ocupado cuidando a las personas que me importan, que tengo poco tiempo para mí mismo.	3
54	Yo he sido siempre el que escucha los problemas de todo el mundo.	3
55	Los demás me ven como haciendo mucho por los otros pero no lo suficiente por mí.	2
56	Soy muy consiente de mostrar sentimientos positivos a los demás (ej:afecto,mostrar cuidado).	3
57	Encuentro incómodo expresar mis sentimientos a los demás.	5
58	Encuentro difícil ser cálido y espontáneo.	5
59	Me controlo tanto que los demás piensan que no tengo emociones.	3
60	Los demás me ven como emocionalmente hermético.	3
61	Debo ser mejor en casi todo lo que haga; No puedo aceptar el segundo puesto.	1
62	Trato de hacer lo mejor, no me puedo arreglar con un “ suficientemente bueno “.	1
63	Debo cumplir todas mis responsabilidades.	3
64	Siento que hay una presión constante sobre mí para alcanzar logros y hacer lo que se debe ser hecho.	2
65	No puedo dejarme desenganchar fácilmente o dar excusas por mis errores.	3
66	Soy especial y no debería tener que aceptar muchas de las restricciones que caen sobre los demás.	2
67	Tengo enormes problemas para aceptar un “no” por respuesta cuando quiero algo de los demás.	2
68	Odio ser limitado o impedido de hacer lo que yo quiero.	3
69	Siento que no debería tener que seguir las normas que los demás siguen.	2
70	Siento que lo que yo tengo para ofrecer es de mayor valor que las contribuciones de los otros.	2
71	No puedo lograr disciplinarme a mí mismo para completar tareas rutinarias o aburridas.	2
72	Si no puedo alcanzar una meta, me frustro fácilmente y abandono.	2
73	Tengo verdadera dificultad en sacrificar una gratificación inmediata para lograr una meta a largo plazo.	3
74	No puedo forzarme a hacer cosas que no disfruto, aún cuando sé que Es por mi propio bien.	2
75	Raramente he sido capaz de mantener mi resolución.	2