



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INTERVENCIÓN COGNITIVA EN UNA MUJER ADULTA CON CELOS EXCESIVOS

Línea de investigación: Salud Mental

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

AUTOR:

Peña Cárdenas, Octavio

ASESORA:

Aguirre Morales, Marivel

Código ORCID: 0000-0002-0680-2616

JURADO

Gorqui Baldomero, Castillo Gómez

Vicente Eugenio, Mendoza Huamán

Orlando Del Rosario, Pacherres

Lima – Perú

2023

Pensamientos

“No hay vuelta atrás. En cualquier relación de pareja que tengas, no te merece quien no te ama y, menos aún, quien te lastima”.

Poder decir adiós es crecer.

“No hay sueños, ideas ni metas que puedas cumplir sin esfuerzo ni dedicación”.

Francisco Cayol

Dedicatoria

A mí querida y siempre recordada
hija Nicole, que está en el cielo, por
su apoyo mientras
estuvo presente.

Agradecimientos

En primer lugar, agradecer a Dios por brindarme la oportunidad de alcanzar un objetivo, a mi familia por su apoyo constante que fueron la energía y motivación que necesitaba para avanzar, y en especial a la Lic. Adela Roca por su apoyo constante y compartir sus conocimientos.

Índice

| | |
|------------------------------------------------------|-----|
| Pensamientos | ii |
| Dedicatoria | iii |
| Agradecimientos | iv |
| Índice | v |
| Lista de tablas | vii |
| Lista de figuras | ix |
| Resumen | x |
| Abstrac | xi |
| I. Introducción | 12 |
| 1.1. Descripción del problema | 13 |
| 1.2. Antecedentes | 14 |
| 1.2.1. Antecedentes Nacionales | 14 |
| 1.2.2. Antecedentes Internacionales | 16 |
| 1.2.3. Fundamentación Teórica | 17 |
| 1.3. Objetivos | 24 |
| 1.4. Justificación | 25 |
| 1.5. Impactos esperados del trabajo académico | 25 |
| II. Metodología | 27 |
| 2.1. Tipo y diseño de Investigación | 27 |
| 2.2. Ámbito temporal | 27 |
| 2.3. Participante | 27 |
| 2.4. Técnicas de evaluación e instrumentos aplicados | 27 |
| 2.4.1. Técnicas | 27 |

| | | |
|--------|----------------------------------------|----|
| 2.4.2. | Instrumentos | 28 |
| 2.4.3. | Evaluación psicológica | 30 |
| 2.4.4. | Evaluación psicométrica | 37 |
| 2.5. | Intervención | 48 |
| 2.5.1. | Plan de intervención y calendarización | 48 |
| 2.5.2. | Programa de intervención | 49 |
| 2.6. | Consideraciones éticas | 60 |
| III. | Resultados | 61 |
| IV. | Conclusiones | 71 |
| V. | Recomendaciones | 72 |
| VI. | Referencias | |
| VII. | Anexos | |

Lista de tablas

| Nº | Pág. |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Tabla 1 Presencia de problemas de Adaptación, Aprendizaje y Conducta en el colegio | 35 |
| Tabla 2 Resultados del Cuestionario de personalidad de Eysenck | 38 |
| Tabla 3 Resultados del Inventario De Pensamientos Automáticos | 40 |
| Tabla 4 Análisis cognitivo de Carolina P. Q. | 46 |
| Tabla 5 Diagnóstico funcional de Carolina P. Q. | 48 |
| Tabla 6 Sesión 1 | 50 |
| Tabla 7 Sesión 2 | 51 |
| Tabla 8 Sesión 3 | 52 |
| Tabla 9 Sesión 4 | 53 |
| Tabla 10 Sesión 5 | 54 |
| Tabla 11 Sesión 6 | 55 |
| Tabla 12 Sesión 7 | 56 |
| Tabla 13 Sesión 8 | 57 |
| Tabla 14 Sesión 9 | 58 |
| Tabla 15 Sesión 10 | 59 |
| Tabla 16 Sesión 11 | 60 |
| Tabla 17 Registro de frecuencia de los pensamientos irracionales – Línea base A | 61 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 18 Registro de intensidad de emociones – Línea base A | 63 |
| Tabla 19 Registro de frecuencia de las conductas motoras – Línea base A | 64 |
| Tabla 20 Registro de frecuencia de los pensamientos irracionales – Fase ABA | 66 |
| Tabla 21 Registro de intensidad de emociones – Fase ABA | 68 |
| Tabla 22 Registro de frecuencia de las conductas motoras – Fase ABA | 69 |

Lista de figuras

| Nº | Pág. |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Figura 1 Registro de frecuencia de los pensamientos irracionales – Línea base A | 62 |
| Figura 2 Registro de intensidad de emociones – Línea base A | 63 |
| Figura 3 Registro de frecuencia de las conductas motoras – Línea base A | 65 |
| Figura 4 Registro de frecuencia de los pensamientos irracionales – Fase ABA | 67 |
| Figura 5 Registro de intensidad de emociones – Fase ABA | 68 |
| Figura 6 Registro de frecuencia de las conductas motoras – Fase ABA | 70 |

Resumen

En el presente trabajo académico se muestra el caso de una mujer de 25 años de edad quien presenta celos excesivos. Se tuvo como objetivo disminuir la sintomatología de los celos a nivel cognitivo, emocional y conductual, a través de la aplicación de un programa de intervención cognitivo. Se describe el procedimiento en cada una de las fases de la intervención, así como, los resultados, y conclusiones. La evaluación y abordaje llevado a cabo fue diseñado bajo el modelo experimental de caso único multicondicional ABA. Las técnicas e instrumentos empleados para la recolección de datos fueron: la entrevista psicológica, los registros cognitivos y conductuales, el Cuestionario de Personalidad de Eysenck, el Inventario de Pensamiento Automáticos y el Registro de Opiniones-Forma A. Asimismo, para la intervención se utilizaron técnicas como la psicoeducación, Terapia Racional Emotiva Conductual, detención de pensamiento, control encubierto y bloqueo de pensamiento. Los resultados del tratamiento, mostraron un cambio favorable en comparación a la línea base, es decir, se disminuyeron y reestructuraron las creencias y pensamientos disfuncionales, disminuyendo significativamente las conductas problemas que generaban malestar en la relación de pareja, los cuales impactaron positivamente en el ámbito personal y social de la evaluada.

Palabras clave: intervención cognitiva, celos excesivos, mujer

Abstract

In the present academic work, the case of a 25-year-old woman who presents excessive jealousy is shown. The objective was to reduce the symptomatology of jealousy at a cognitive, emotional and behavioral level, through the application of a cognitive intervention program. The procedure is described in each of the phases of the intervention, as well as the results and conclusions. The evaluation and approach carried out was designed under the ABA multiconditional single case experimental model. The techniques and instruments used for data collection were: the psychological interview, the cognitive and behavioral records, the Eysenck Personality Questionnaire, the Automatic Thought Inventory and the Record of Opinions-Form A. Likewise, for the intervention were used techniques such as psychoeducation, Rational Emotive Behavioral Therapy, thought arrest, covert control and thought blocking. The results of the treatment showed a favorable change compared to the baseline, that is, dysfunctional beliefs and thoughts were reduced and restructured, significantly reducing problem behaviors that generated discomfort in the couple relationship, which had a positive impact in their field. personal and social of the evaluated.

Keywords: cognitive intervention, excessive jealousy, woman

I. INTRODUCCIÓN

Los celos son una de las emociones básicas y universales del ser humano, ya que cualquiera puede experimentarlos en el transcurso de su vida. Sin embargo, de acuerdo con Pérez (2004) existen dos requerimientos previos para que dichos celos sean provocados, lo primero es que debe darse un vínculo afectivo con una persona específica y, segundo, es necesaria la presencia de un tercero que amenace la continuidad de tal relación.

Asimismo, existen tres clases de celos (White, 1991) los cuales son los sintomáticos, patológicos y normales. El primero de ellos, son el resultado de una enfermedad mental. Los celos patológicos son evidenciados por quienes tienen una alta sensibilidad a las amenazas contra la autoestima o la relación en sí. Y, los celos normales, implican reacciones mostradas en determinadas situaciones, por sujetos sin alteraciones o trastornos de salud mental, al encontrarse en una relación sentimental.

En el presente estudio de caso se desarrolla un plan de intervención en una mujer con celos excesivos o patológicos, siendo fundamental en esta clase de celos la ausencia de una causa real que los origine, además, de preocupación y miedo exagerado hacia la infidelidad y/o a la pérdida de la pareja causando una intensa alteración emocional que se traduce en ansiedad, irritabilidad y agresividad, y que ello le conlleve a un gran sufrimiento personal que interfiera en su vida cotidiana. También se realizan conductas comprobatorias con el fin de calmarse o asegurar el control sobre su pareja, ya que percibe una constante amenaza (Echeburúa y Fernández, 1999; Alario, 2002).

A continuación, se detalla en contenido del trabajo, el cual tiene la siguiente estructura

En el capítulo I, denominado introducción se presenta la descripción del problema, los antecedentes nacionales e internacionales, los objetivos y la justificación del trabajo. Asimismo, se muestra la revisión teórica de la variable de estudio como celos, tipos de celos, teorías explicativas y tratamientos.

En el capítulo II, se presenta la metodología del trabajo, el diseño, las variables de estudio, se describe el caso clínico a través de la historia psicológica, así como la evaluación psicológica y los registros cognitivos. Se desarrolla el programa de intervención cognitivo. En el capítulo III, se muestran los resultados del trabajo académico y el seguimiento.

En el capítulo IV, se brinda las conclusiones de la intervención aplicada.

En el capítulo V, se indica las recomendaciones para el seguimiento de la paciente.

Para finalizar, en los capítulos VI y VII, se presentan las referencias utilizadas y los anexos, respectivamente.

1.1. Descripción del problema

En España, Lourido (2013) señala que en un estudio presentado por la ministra de Sanidad Ana Mato muestra que el 73,3% de los adolescentes ha escuchado alguna vez a su padre, a su madre o a alguna persona mayor cercana que "los celos son una expresión de amor", un consejo muy peligroso y errado porque en realidad supone una forma de justificar los malos tratos. Además que una de cada tres adolescentes dice sufrir un control abusivo de sus parejas.

Según el experto argentino Ghedin (2014), los celos afectan tanto a mujeres y varones, sin embargo es a este último grupo quienes afectan más, la razón principal tiene bases psicológicas y culturales.

En el Perú, según el Ministerio de Salud (2006) entre el 40% y 50% de las parejas presentan celos excesivos o la conducta celotípica, la cual está relacionada a la inseguridad y desconfianza hacia el otro.

Por otro lado, en una investigación realizada por la Universidad Privada del Norte (2019) valida que el 45% de los feminicidios son originados por celos entre las parejas.

1.2. Antecedentes

1.2.1. *Antecedentes Nacionales*

Saavedra (2017) hizo un estudio de línea comparativa, la cual tuvo como finalidad encontrar diferencias de los celos según variables sociodemográficas en estudiantes de institutos superiores de la ciudad de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 270 alumnos de lugares de procedencia indistinta, cuyas edades oscilaban entre 17 y 25 años, de ambos sexos y con estado civil indeterminado. El instrumento aplicado fue el Inventario Multidimensional de Celos, mediante el cual se obtuvieron puntuaciones totales que revelaron que existe un mayor nivel de celos en el sexo femenino con tendencia a ser más desconfiadas, fatalistas e intrigantes en comparación con los hombres. Del mismo modo, a mayor edad, se incrementa la sensación de celos; que el estado civil no influye en el grado de celos y que las personas que provenían de la selva mostraron una tendencia mayor a los celos que los de la sierra y costa.

Alayo (2017) realizó una investigación con el propósito de explorar diferencias en la presentación de celos según variables sociodemográficas en jóvenes universitarios de la ciudad de Trujillo. La muestra estuvo compuesta de 374 estudiantes, 213 varones y 161 mujeres. El instrumento psicométrico empleado fue el Inventario Multidimensional de Celos adaptado por Cusi (2016). Los resultados comparativos, en cuanto a género, edad, procedencia, padres casados o convivientes y padres separados de los estudiantes en estudio,

no evidenciaron ser factores con un tamaño de efecto grande en ninguna de las dimensiones de celos evaluadas en el instrumento.

Pasco (2019) presentó un estudio de caso clínico teniendo como propósito el lograr que una mujer de 43 de años logre disminuir o extinguir los pensamientos en relación a una posible infidelidad por parte de su pareja. El abordaje se dio mediante el enfoque cognitivo conductual, realizándose una entrevista conductual para elaborar la línea base. Dentro de los instrumentos aplicados estuvieron el de Registro de opiniones y Pensamientos automáticos. Las técnicas empleadas para la intervención fueron reestructuración cognitiva, ejercicios de relajación, psicoeducación, bloqueo de pensamiento y solución de problemas. Con los resultados se evidenciaron una disminución de los pensamientos distorsionados y las creencias irracionales frente al estímulo que producía altos índices de ansiedad, así como una disminución de repuestas a nivel emocional, motora y fisiológica.

Meca (2020) llevó a cabo un estudio de caso clínico con el objetivo de extinguir los pensamientos distorsionados y las conductas controladores generados por sus pensamientos excesivos acerca de una posible infidelidad de su pareja. La intervención fue realizada bajo el enfoque cognitivo conductual a fin de modificar cogniciones y pensamientos irracionales. Se ejecutaron entrevistas, evaluaciones psicológicas y el tratamiento dividido en sesiones. Los instrumentos utilizados fueron el registro de opiniones (REGOPINA) y pensamientos automáticos. Las técnicas aplicadas para el caso fueron la reestructuración cognitiva, psicoeducación, bloqueo de pensamientos y prevención de respuestas. El resultado obtenido fue la disminución de las creencias irracionales y emociones negativas respecto a la pareja.

Suica (2020) realizó un estudio de caso con el objetivo de disminuir los pensamientos irracionales de una paciente de 33 años, quien presenta celos excesivos hacia su cónyuge. Esta intervención fue llevada a cabo a través del enfoque cognitivo conductual.

Para la recolección de datos, se utilizaron registros conductuales, auto registros, la Escala de Personalidad de Eysenck, la Escala de Autoestima de Barkdale y el Registro de Opiniones de Albert Ellis. El diseño fue univariable multicondicional ABA. Mediante los resultados se observaron una mejora considerable con respecto a los pensamientos irracionales, que a su vez favoreció en la disminución de la intensidad de los celos con un SUD menor a 5.

1.2.2. Antecedentes Internacionales

Martinez-León (2016) realizaron una intervención con el objetivo de reducir los niveles de celos de seis mujeres, estudiantes universitarias, cuyas edades oscilan entre 18 y 35 años. El abordaje utilizado se basó en el enfoque cognitivo conductual para el manejo de los celos en la relación de pareja. El diseño fue AB y con seguimiento a los 6 meses a dos de las estudiantes. Se aplicó la Escala Interpersonal de celos. Las técnicas y/o estrategias empleadas fueron: autocontrol, reestructuración cognitiva, regulación emocional, exposición con prevención de respuesta, prevención de recaídas. Los resultados muestran una disminución en el puntaje de la Escala Interpersonal de Celos. Se encontraron diferencias significativas en los resultados globales de la escala en la aplicación pre y pos test ($p < .05$), así como en la frecuencia de conductas asociadas al problema.

Fuentes y Kiskeri (2018) realizaron un estudio de caso clínico de un paciente varón de 30 años quien mantenía pensamientos intrusivos egodistónicos y comportamientos celosos de carácter controlador. El objetivo fue de revisar la eficacia de la terapia cognitivo-conductual en los pensamientos y conductas celotípicas, así como observar como las nuevas tecnologías median en las conductas controladoras y comprobatorias de tipo celotípico. Los instrumentos utilizados fueron la versión reducida de la Escala Cartes, Cuestionario de Esquema Joven adaptado al castellano, Inventario de Comportamientos dela Pareja que Provocan Celos, Inventario de Depresión de Beck y el Cuestionario de Ansiedad Estado-

Rasgo. El tratamiento psicológico constó de la aplicación de la reestructuración cognitiva, exposición con prevención de respuesta y uso de conductas alternativas, entrenamiento asertivo, psicoeducación sexual y alternativas de afrontamiento funcional. Los resultados obtenidos fueron la mejora en la sintomatología ansioso-depresiva, la reducción del malestar ante situaciones que generan suspicacia pero que no son esencialmente de infidelidad. Asimismo, se observaron una disminución de las conductas de control, malestar emocional y una mejor funcionalidad en la vida cotidiana del paciente.

1.2.3. Fundamentación Teórica

Celos

Son definidos como una emoción negativa de alerta como respuesta ante una amenaza (real o imaginaria) de alto valor para una persona (Pines, 1998; Canto, García y Gómez, 2009). Asimismo, Echeburúa (2001, citado en Cuesta, 2006) menciona que son producto de un deseo exagerado de poseer algo de manera exclusiva, y que se mantiene bajo la idea de una posible infidelidad de parte de la pareja.

Según Pérez (2004) existen dos requerimientos previos para que se provoquen los celos, un vínculo afectivo con una persona determinada y la presencia de un tercero que amenaza la continuidad de dicha relación.

Del mismo modo, Casullo (2005) menciona que:

Los celos son sentimientos displacenteros que expresan el temor a la pérdida de la pareja o el desagrado frente a una experiencia real o imaginaria referida a la experiencia emocional que su pareja ha tenido o tenga con una tercera persona. Tales experiencias evocan facetas diferentes de los celos como enojo, rabia, humillación, ansiedad, tristeza y depresión. Asimismo, los celos no solo incorporan componentes

emocionales, sino también valoraciones cognitivas y acciones concretas; es decir, que los celos constituyen un estado emocional provocado ante la percepción cognitiva de una amenaza a una relación valorada por el sujeto, y tal percepción activa comportamientos para eliminarla, evitando así perder a su pareja. (p. 3)

Tipos de celos

De acuerdo a una revisión de la literatura de Canto y Burgos (2009) señalan que White, en el año 1991 diferenció tres tipos. Los celos sintomáticos, patológicos y normales. El primero de ellos, hace referencia a aquellos que serían resultado de una enfermedad mental. Seguidamente, los celos patológicos son evidenciados por quienes tienen una alta sensibilidad a las amenazas contra la autoestima o la relación en sí. Por último, los celos normales, implican reacciones mostradas en determinadas situaciones, por sujetos sin alteraciones o trastornos de salud mental, al encontrarse en una relación sentimental.

En la misma línea, Echeburúa y Fernández (2001) proponen tres clases de celos: pasionales, obsesivos y delirantes. En primer lugar, en los pasionales no existe una comorbilidad con alguna alteración psicológica, y tanto la ansiedad como la falta de seguridad por perder a quien se ama afectan en gran medida la autoestima del celoso. En relación a los celos obsesivos, estos contienen cogniciones involuntarias e intrusivas sobre una infidelidad que le causan malestar y lo afectan funcionalmente. En el tercer grupo, el sujeto presenta ideas delirantes debido a su interpretación distorsionada de la realidad, existe comorbilidad con trastornos específicos, como paranoia, psicosis, drogodependencia, trastorno del estado de ánimo y TOC (Lorenada, Sophia, Sanches, Tavares y Zilberman, 2014).

Asimismo, Buunk (1982) propuso otras dos categorías: los celos actuales y los celos anticipados. En el tipo de los actuales, se refiere a los celos experimentados durante su relación vigente o anteriormente frente a un hecho. Mientras que los anticipados son constituidos por presentimientos o predicciones acerca de la forma y los motivos por el que sentir celos.

Finalmente, en el año 1994, Paul y Galloway plantearon otras dos clasificaciones: los celos preventivos y los celos reactivos. Respecto al primero, engloba a los que surgen ante el temor o sospecha de una posible infidelidad, lo cual desencadena un conjunto de acciones cuyo objetivo es evitar que una tercera persona logre entrometerse en la relación y provoque la conducta de los celos en sí. En el caso de los celos reactivos, estos vienen a ser los provocados por una circunstancia real, como respuesta de un hecho específico

Celos excesivos o patológicos

Mencionado como celos obsesivos, en la Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5 (2014) encontramos que:

Se caracterizan por la preocupación no delirante acerca de la infidelidad percibida de la pareja. La preocupación puede derivar en comportamientos o actos mentales repetitivos en respuesta a la preocupación por la infidelidad; causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral, u otras áreas importantes del funcionamiento; y no se explican mejor por otro trastorno mental como el trastorno delirante, celotípico o el trastorno de personalidad paranoide. (p.156)

Para Coob y Marks (1979) existen tres criterios propios de los celos patológicos o excesivos. Uno de ellos es la existencia de pensamientos y rituales obsesivo-compulsivos con una duración mínima de 1 año. Teniendo como segundo criterio es que los anteriores se hallen relacionados con los celos frente a un intenso miedo a que le sean infiel o se pierda a

la pareja. Además, dichos pensamientos y rituales deben ser ajenos a otros problemas, como el alcoholismo, psicosis o trastornos orgánico-cerebrales.

Echeburúa y Fernández (como se citó en Alario, 2002) señalan que los rasgos propios de los celos patológicos o excesivos son la preocupación y el miedo exagerado hacia la infidelidad y/o a la pérdida de la pareja, causando una intensa alteración emocional que se traduce en ansiedad, irritabilidad y agresividad (verbal o física) contra sí mismo o la pareja. Del mismo modo, esto resulta en la realización de una serie de conductas comprobatorias como un ritual compulsivo que tiene como propósito el tranquilizarse o el asegurar el control sobre su pareja. Además, hay una constante amenaza percibida que se da por la inseguridad, la ansiedad y la distorsión de la realidad por parte del celoso patológico. Lo fundamental de esta clase de celos es la ausencia de una causa real que los provoque, la intensidad desmedida de la reacción emocional y que esto conlleve a un gran sufrimiento personal que interfiera en su vida cotidiana.

Terapia Cognitivo Conductual

Los celos excesivos se manifiestan, clínicamente, en tres aspectos lo emocional, cognitivo y conductual (Albuquerque y Soares, 1992; Coob y Marks, 1979; Vaz Serra, 1982). A nivel emocional, implica síntomas de ansiedad y/o agresividad; en el cognitivo, pensamientos intrusivos sobre infidelidad o engaño; y en el conductual, exigencias de seguridad o rituales compulsivos de tipo motor o verbal para controlar a la pareja.

De acuerdo con Feldman (2007), el enfoque cognitivo-conductual hace referencia al empleo de métodos que buscan cambiar pensamientos y patrones de conductas disfuncionales, a través, de la adquisición y aprendizaje de estrategias nuevas, así como diferentes formas para solucionar problemas.

El abordaje terapéutico bajo este enfoque se da en tres fases, tal y como Minici, Rivadeneira y Dahab (2001) lo describen a continuación:

El primero contempla la evaluación cuidadosa del caso, se refiere al momento de formular hipótesis explicativas acerca de los problemas que trae la persona y trazar los objetivos del tratamiento. Esas hipótesis conducen a la segunda fase, la intervención propiamente dicha, vale decir, el empleo de técnicas terapéuticas orientadas al logro de los objetivos planteados. Finalmente, la tercera fase, el seguimiento, consiste en la evaluación de la aplicación de programa terapéutico y la realización de los ajustes necesarios para el mantenimiento de los cambios (p. 4).

Psicoeducación: El enfoque cognitivo conductual se basa en un modelo educativo orientado al cambio mediante el aprendizaje (Beck, Rush, Shaw y Emery, 2010). La psicoeducación es una estrategia de intervención basada en la información ofrecida a las personas afectadas por estas dolencias con el objeto de mejorar su nivel de funcionamiento, la calidad de vida y la adherencia al tratamiento (Campero y Ferraris, 2014).

Reestructuración Cognitiva: Es una estrategia en que el paciente logra reconocer y, luego, cuestionar sus pensamientos disfuncionales, sean antes, durante o después de las situaciones que le generen ansiedad. Su objetivo radica en que dichos pensamientos negativos puedan ser sustituidos por unos más adaptativos. Por ello, el terapeuta evalúa junto con el paciente la veracidad de los pensamientos y creencias al paciente, reduciendo su perturbación emocional y evitando que este los asuma como verdades automáticas y comprenda que son hipótesis a comprobar (Camilli y Rodríguez, 2008).

Técnica de relajación de Jacobson: Este método data del año 1929 y su creador fue Edmund Jacobson y sigue siendo una de las técnicas más utilizadas para reducir la ansiedad y el estrés en el mundo. Se basa en la relación entre tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental. Reduciendo al máximo el tono muscular, desactivando así los músculos, podemos conseguir desactivar también el sistema nervioso, lo que conlleva una posterior sensación de calma y tranquilidad.

Se entrenan tres habilidades básicas que alternan la tensión con la relajación muscular:

- Percibir y distinguir la presencia de tensión en cada uno de los músculos del cuerpo.
- Reducir al máximo la tensión presente en los músculos.
- Relajar diferencialmente los músculos mientras se realizan tareas cotidianas.

La duración total de la sesión tendrá una duración aproximada de 40 minutos y se debe tener en cuenta los siguientes puntos:

- Antes de empezar tendremos en cuenta las consideraciones generales de ambiente y ropa adecuado.
- Posteriormente nos sentamos en una posición confortable, si es posible en un sillón con reposabrazos y cerramos los ojos.
- Es el momento de olvidarnos de todo y concentrarnos en la relajación.
- Debemos procurar quedarnos flojos, sueltos y eliminar la tensión residual que tengamos en el cuerpo.

Una vez se logre la comodidad y concentración, podemos comenzar con los ejercicios de tensión-relajación.

Técnica de detención de pensamiento: Esta técnica es mencionada por primera vez en el año 1928, en el libro “El control de los pensamientos de la vida cotidiana” de Bain. Sin embargo, años después la técnica fue modificada por Joseph Wolpe en conjunto con otros terapeutas, quienes buscaron adaptarla para hacer uso de ella en trastornos ansiógenos. Esta técnica actualmente, ha ampliado mucho su campo de uso, puesto que ya no solo es usada en trastornos como los antes mencionados, sino que, además, hoy tiene como propósito la reducción de pensamientos desagradables, inadecuados y persistentes en general, en todo tipo de síndrome que genere alguno de esos síntomas.

La aplicación de la técnica tiene muchas variaciones, a pesar de ello, siempre podemos distinguir elementos que son característicos. Uno de estos elementos es, que en primer lugar siempre se debe comenzar por determinar cuáles son los pensamientos negativos o que generan el estrés. Y otro de elementos característicos, es que siempre al final se sustituirán los pensamientos negativos o distorsionantes, por otros razonables y adecuados.

Control encubierto (evaluación de los pros y los contras): Esta técnica cognitiva consiste en hacer un listado de las consecuencias favorables y desfavorables que traería realizar una actividad determinada en relación a no realizarla. Tiene como objetivo evaluar los pros y los contras de las actividades a realizar con el propósito de inducir las para su ejecución.

Bloqueo de pensamientos. Es una técnica de autocontrol que consiste en producirse un impacto físico frente a pensamientos perturbadores e inmediatamente remplazarlos por

otros agradables. Los pasos a seguir son: a) identificar el pensamiento perturbador, b) producirse un impacto físico (ligazo, pellizco, mordisco, etc.) y c) remplazarlo por pensamientos o recuerdos agradables.

1.3. Objetivos

Objetivo general

Disminuir la sintomatología de los celos a nivel cognitivo, emocional y conductual, a través de la aplicación de un programa de intervención cognitivo.

Objetivos Específicos

- Reducir los niveles de intensidad de celos, por debajo de un SUD de 6, después de reestructurar el pensamiento *“Seguro que la va a mirar y le va a gustar”, “todos los hombres son así”, “esas chicas son regalonas”, “seguro quieren algo con él”*.
- Reducir los niveles de intensidad de celos, por debajo de un SUD de 6, después de reestructurar el pensamiento *“¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica, ¿y si su ex le ha escrito?”*
- Reducir los niveles de intensidad de celos, por debajo de un SUD de 6, después de reestructurar el pensamiento *“si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”, “tengo que vigilarlo, sino me la va hacer”, “todos los hombres son así, infieles”*.
- Disminuir los sentimientos de cólera y celos cada vez que su pareja le comenta que va a salir con sus amigos.
- Disminuir los sentimientos de celos, cólera e impotencia cada vez que su pareja conversa o entra a un salón de clases para invitar a los estudiantes a un evento académico.

1.4. Justificación

El trabajo académico presentado utiliza el enfoque cognitivo para intervenir en los pensamientos disfuncionales, y con ello modificar conductas de celos. En este sentido, se pretende realizar un programa de intervención con técnicas cognitivas, como la Terapia racional emotiva conductual, control encubierto y bloqueo de pensamiento.

Los celos excesivos que en muchas ocasiones pueden tener un desenlace fatal, se ha ido convirtiendo en el Perú en un tema muy común. En los últimos años se ha visto numerosos casos de agresiones entre parejas, así como, homicidios y/o suicidios, los cuales han tenido su origen en los celos en excesos. Por ende, es necesario construir una amplia base teórico-práctica acerca de la problemática, para futuras intervenciones.

En el caso particular de la paciente, los celos excesivos han llegado a afectar diferentes dimensiones de su vida, tales como: la dimensión de pareja, individual, social y académica. Ante conflictos que interfieren en su actividad diaria, la intervención Cognitiva cobra mayor importancia, puesto que otorga resultados a corto plazo, fundamentales para la resolución de la problemática.

Finalmente, la importancia del presente trabajo de investigación radica en el aporte teórico-práctico para futuras intervenciones con técnicas cognitivas. Asimismo, plantear una intervención eficaz para mejorar la calidad en sus relaciones interpersonales de la evaluada.

1.5. Impactos esperados del trabajo académico.

El presente trabajo académico tiene como finalidad principal el beneficio de la evaluada, esto, a través de la aplicación de un programa de tratamiento elaborado específicamente para este caso. Esperando así, que se logre alcanzar el objetivo principal; es decir, disminuir los pensamientos negativos e irracionales, reduciendo los niveles de

celos, cólera e impotencia a un SUD menor a 6. Así como, eliminar las conductas inadecuadas. Con ello, una mejora en dimensiones de su vida, tales como: la dimensión individual, de pareja y social.

Asimismo, este trabajo, será un aporte para la comunidad científica, específicamente a los profesionales en psicología. Sirviendo como base teórica y evidencia de eficacia de la intervención bajo técnicas cognitivas en casos similares.

II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo y diseño de Investigación

El tipo de diseño es experimental debido a que su fin es práctico y toma los conocimientos de la investigación básica para aplicarlos, con el objetivo de mejorar la calidad del fenómeno de estudio (Kerlinger, 2002).

El diseño es experimental específicamente pre experimental, porque se caracteriza por tener un solo sujeto y carece de grupo de control. Se utilizará el modelo ABA, que describe la fase A como línea base, B el tratamiento y A como evaluación final (Castro, 1976).

2.2. Ámbito temporal y espacial

La evaluación y posterior intervención se desarrollaron de manera presencial en el centro Consultoría & Terapia Psicológica Integral en enero del 2019. La duración del programa fue de 11 sesiones consecutivas realizadas una vez por semana.

2.3. Participante

Se trata de una paciente mujer, estudiante universitario, de 25 años de edad, natural de Ayacucho. Actualmente radica en Ayacucho, vive con su mamá quien la acompaña a consulta.

2.4. Técnicas de evaluación e instrumentos aplicados

2.4.1. Técnicas

Se utilizaron las siguientes técnicas:

-Entrevista: se utilizó una entrevista semiestructurada.

-Observación de conducta: Fue utilizada durante cada sesión con el fin de identificar signos y/o manifestaciones de los síntomas referidos por la evaluada.

2.4.2. Instrumentos

Cuestionario de Personalidad de Eysenck (CPE)

Ficha técnica:

- Nombre del Test: Cuestionario de Personalidad Eysenck (CPE)
- Autor: Hans Jurguen Eysenck
- Objetivo: Evaluar de manera directa las dimensiones de la personalidad, Neutoticismo (N), Extraversión (E) y Psicoticismo (P)
- Características: El instrumento consta de tres escalas principales, y posee una cuarta escala de mentira. Es decir, las tres principales miden las dimensiones básicas de la personalidad y la cuarta se emplea como un procedimiento de control, a fin de detectar si el evaluado intenta falsear sus respuestas. El CPE contiene 78 ítems en total.
- Validación: Validada en el Perú por Dany Araujo Robles, Psicóloga Peruana de la Universidad Nacional Federico Villarreal, en el año 2000.
- Administración: Individual y colectiva.
- Tiempo: No cuenta con un tiempo determinado, siendo el tiempo promedio de 20 minutos.
- Calificación: Computarizada.

Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA)

Ficha técnica:

- Nombre del Test: Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA)
- Autor: Aaron Beck
- Objetivo: Identificar y medir el tipo de distorsiones cognitivas

- Validación: Para la validez del constructo del IPA se determinó según KMO y Bartlett, y los resultados demuestran que es mayor a 0.70 por lo tanto indica la existencia de validez para evaluar los factores necesarios.
- Confiabilidad: Los resultados demuestran que existe índice de confiabilidad para el IPA, puntaje ,956 lo que indica la existencia de la misma para lo cual se determinó mediante el coeficiente alfa de Cronbach.
- Administración: Individual y colectiva.
- Tiempo: 40 a 45 minutos, aproximadamente.
- Calificación: Se suman los números de las respuestas de las de los tres ítems de cada pensamiento automático. Dicha sumatoria (puntuación) corresponde a un significado.
 - No presenta pensamiento distorsionado 0-1
 - Le afecta en su vida de manera importante 2-5
 - Presenta sufrimiento emocional debido a su forma de interpretar los hechos 6-9

Registro de Opiniones (REGOPINA)

Ficha Técnica:

- Nombre del Test: Registro de Opiniones, Forma A
- Autores: Martha Davis, Mattew Mckay y Elizabeth Eshelman
- Año: 1982, 1987 (versión modificada), 2009
- Objetivo: Poner de manifiesto las ideas irracionales particulares que contribuyen, de forma encubierta, a crear y mantener el estrés y la infelicidad
- Forma de aplicación: Individual y colectiva
- Tiempo de aplicación: No hay límite de tiempo, aproximadamente 20 minutos.

- **Ámbito aplicación:** Adolescentes y adultos que hayan cursado y aprobado un año de instrucción secundaria.
- **Principales usos:** Dentro de un contexto psicoterapéutico con técnicas racional-emotivas y con fines de investigación.
- **Confiabilidad:** Se encontró un alfa de Cronbach de 0.61, que se considera aceptable para medir variables de esta naturaleza y para su empleo en investigaciones sustantivas.
- **Validez:** Se estableció la validez de contenido a través del criterio de 6 jueces, especialista reconocidos y de experiencia en el uso de la Terapia Racional Emotiva; determinando un Coeficiente V de Aiken, para las 6 sub escalas fluctuantes entre 0.92 y 0.98, y para la prueba completa de 0.95

2.4.3. Evaluación psicológica

Datos de Filiación

- Nombres y Apellidos : Carolina P. Q.
- Edad : 25 años
- Fecha y lugar de nacimiento. : 22 de junio de 1994 Ayacucho
- Grado de instrucción : Estudiante universitario
- Fecha de entrevista : Enero de 2019
- Lugar de entrevista : Consultoría & Terapia Psicológica
Integral
- Terapeuta : Octavio P. C.

Motivo de Consulta

La evaluada llega a consulta acompañada de su madre, refiriendo *“vengo, porque no sé qué hacer, celo demasiado a mi pareja. Me siento desesperada, a pesar que lo hemos conversado y he puesto voluntad para no seguir siendo así, no lo he logrado”*. *“quisiera que me ayude, porque no quiero que mi relación se termine por mis celos”*

Descripción actual del problema

Carolina y su pareja suelen verse a menudo debido a que llevan algunos cursos juntos. Cada vez que salen de la universidad con dirección al paradero y se cruzan con una chica “guapa”. Carolina inmediatamente piensa: *“Seguro que la va a mirar y le va a gustar”*, *“todos los hombres son así”*. Por lo que, tiende a voltear para ver si su pareja está observando a la chica. Experimentando impotencia (8) celos (9) y enojo (7), y luego reclamarle airadamente: *¿Qué estás mirando?*, *“cuidadito”*. Provocando que la pareja le responda: ¡nada!, sabes que solo tengo ojos para ti. Ante esto, la evaluada disminuye sus síntomas de malestar, sintiéndose un poco más tranquila (7). Esta situación ocurre cada vez que suelen irse juntos al paradero, cuatro veces a la semana, aproximadamente.

Así también, cada vez que observa a compañeras de clase acercarse a su pareja, Carolina experimenta celos (10), cólera (9) e impotencia (10); esto, debido a que piensa: *“esas chicas son regalonas”* *“seguro quieren algo con él”*. Quedándose molesta, callada e indiferente con él por algunas horas. Ante ello, la pareja insiste preguntándole, el porqué de su enojo. Esta situación sucede cada vez que una compañera de clase se acerca a hablar con el enamorado, es decir, seis veces a la semana, aproximadamente.

Orlando, la pareja de Carolina, acostumbra a practicar natación, desde los 20 años. Sin embargo, cada vez que asiste a sus prácticas, la evaluada suele experimentar enojo (8), impotencia (10) y celos (10). Diciéndole: *“seguro que vas, solo por mirar a las chicas en*

ropa de baño”, “*si me quisieras dejarías de ir a la piscina para evitar que me moleste*”. Ante esto, el enamorado, algo ofuscado, le responde: deja de pensar así, la natación es mi deporte favorito. Además, tú me has conocido cuando ya lo practicaba y no pienso dejarlo. Esta situación sucede cada vez que Orlando tiene que asistir a practicar natación, una vez a la semana.

De igual manera sucede cada que Orlando le comenta a Carolina que va a salir con sus amigos, enseguida se molesta y eleva la voz diciéndole: “*¿Porque sales con ellos?, si son mujeriegos*”, “*¿qué querrás?, que te presenten chicas, seguramente*”. Experimentando cólera (10) y celos (10). Ante esto, Orlando le dice que ya no va a salir a ninguna parte, pero que se calme, sintiéndose más tranquila. Esta situación sucede al menos cinco veces a la semana.

La pareja de Carolina pertenece a un grupo académico, por lo que, constantemente, conoce e interactúa con compañeros y compañeras de la universidad. Cada vez que la evaluada observa a su enamorado entrar a un salón de clases para invitar a los estudiantes a un evento académico, piensa: “*las chicas de ese salón lo están mirando mucho*”, “*así como yo me enamoré de él, ellas también*”. Experimentando celos (10), cólera (9) e impotencia (9). Debido a ello, la evaluada espera la hora de salida para decirle: “*¿Por qué cuando estabas invitando al salón de segundo año, un grupo de chicas te estaban mirando?, no deberías sonreír, cuando hables*” “*Pueden pensar que les estas coqueteando*”. Ante esto, Orlando se fastidia y responde: mejor me voy adelantando, antes que empieces con tus celos. Ello sucede dos veces a la semana, aproximadamente.

En ocasiones, Carolina observa que su enamorado sonríe mientras está manipulando su celular, ante esto, piensa: “*¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica, ¿y si su ex le ha escrito?* Experimentando celos (10), cólera (10) e impotencia (10).

Sin embargo, opta por quedarse callada y molesta por algunos minutos. Por lo que la pareja le pregunta insistentemente: ¿Qué pasa?, ¿estás molesta?, ¿ahora que hice?, mostrándose cariñoso. Estas acciones, suelen hacerla sentir mejor, a la evaluada. Asimismo, se repite cada vez que Carolina observa a su enamorado, sonreír mientras manipula el celular, es decir, quince veces a la semana, aproximadamente.

Cada vez que Carolina se encuentra sin la compañía de su enamorado, piensa: “¿*Qué estará haciendo?*, *si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas*”, además, “*tengo que vigilarlo, sino me la va hacer*” “*todos los hombres son así, infieles*”. Experimentando celos (9) e impotencia (9). Por lo que, tiende a llamarlo o escribirle al whatsapp. Esta conducta se repite dieciocho veces a la semana aproximadamente.

Desarrollo cronológico del problema

A la edad de 14 años, Carolina se enteró que sus tíos se estaban divorciando, debido a que este le había sido infiel a su esposa. Asimismo, fue testigo de cómo su primo intento suicidarse por la separación de sus padres. La evaluada menciona haberse sentido muy triste (10) y desesperada (8), porque no podía ayudar a su primo a superar tal circunstancia.

A la edad de 17 años, Carolina tuvo su primer enamorado, con quien mantuvo una relación de 26 meses. Comenta que para ambos era la primera relación de pareja, se comprendían, había mucha comunicación y confianza.

A la edad de 18 años, mientras Carolina vivía los mejores momentos de la relación con su primer enamorado, un día llegando a casa, encontró a su madre llorando desconsoladamente, por lo que le preguntó que era la que había sucedido. La madre le contó que se había enterado que su padre le engañaba con su secretaria. Este suceso provocó en Carolina decepción (10), tristeza (10) y ganas de llorar.

A la edad de 19 años, Carolina comenzó a tener problemas y discusiones en su relación, debido a que mantenía el pensamiento *“todos los hombres son infieles”*, *“uno tiene que estar siempre pendiente para que no te engañen”*. Lo que provocaba que ella desconfiara, reclamara y celara a su pareja, constantemente. Esta situación generó el alejamiento y termino de la relación.

A los 21 años, conoció a Orlando, su actual pareja con quien inicio una relación de pareja cuatro meses después de amistad. Comenta que no ha tenido indicios para sospechar de una infidelidad; sin embargo, refiere que *“es mejor estar pendiente y prevenir antes que lamentar una infidelidad”*.

Historia Personal

-Desarrollo inicial:

La evaluada refiere que su nacimiento fue planificado. Por lo que, el estado de ánimo de la madre al enterarse de su venida fue de alegría y emoción, pues sus padres ansiaban tener un bebé. No presentó complicación alguna. El parto fue normal.

Respecto a su desarrollo psicomotor, la evaluada estuvo dentro de los parámetros normales. Asimismo el desarrollo de lenguaje fue adecuado, por lo que, no hubo necesidad de requerir algún tipo de terapia.

-Conductas inadecuadas más resaltantes de la infancia

Carolina fue una niña tranquila, solidaria y empática. Su comportamiento era usualmente el adecuado.

-Actitudes de la familia frente a la evaluada

Carolina vivió bajo un estilo de crianza democrático. Un hogar donde no hubo violencia de ningún tipo hacia ella. Sin embargo, la infidelidad de su padre ha sido un suceso que ha dejado profundas huellas en la evaluada.

Educación

Tabla 1

Presencia de problemas de Adaptación, Aprendizaje y Conducta en el colegio

| Estudios | Concluyó | | Presencia de problemas de aprendizaje | | | Rendimiento | | |
|------------|----------|----|---------------------------------------|---------|-------|-------------|------|------|
| | Si | No | Adap. | Aprend. | Cond. | Bajo | Prom | Alto |
| Inicial | X | | | | | | X | |
| Primaria | X | | | | | | X | |
| Secundaria | X | | | | | | X | |
| Superior | | X | | | | | | X |

Nota. La evaluada no presentó problemas de aprendizaje durante la etapa académica.

La evaluada, actualmente se encuentra cursando la carrera de Administración en una universidad pública, desempeñándose exitosamente.

Historia Familiar

Datos familiares

- Padre: Renato P. H.
- Edad: 48
- Grado de Instrucción: Superior
- Dedicación: Contador público.

- Madre: Julia Q. H.
- Edad: 46
- Grado de Instrucción: Superior
- Dedicación: Contadora pública

Relaciones familiares

La relación con su madre es la adecuada. Desde siempre ha habido mucha confianza y comunicación entre ambas. Asegura sentirse comprendida y apoyada en decisiones que toma.

La relación con el padre, generalmente, es la adecuada. Sin embargo, a partir de la infidelidad de éste hacia su madre, Carolina se ha distanciado un poco de él y en algunas ocasiones, ella suele encararle su error, culpándolo del sufrimiento ocasionado a la familia.

Antecedentes familiares

No hay antecedentes de problemas de drogas o psiquiátricos dentro de la familia.

2.4.4. *Evaluación Psicométrica*

Informe Psicológico del Cuestionario de Personalidad de Eysenck

Datos De Filiación

- Apellidos y Nombres : Carolina P.Q.
- Edad : 25 años
- Fecha de evaluación : 08 / 02/ 2019
- Psicólogo : Octavio Peña Cárdenas
- Fecha del Informe : 20/02/2019

Motivo De Evaluación

Perfil psicológico

Técnicas E Instrumentos Aplicados

- La entrevista psicológica
- Cuestionario de personalidad de Eysenck (2000)

Resultados

Tabla 2*Resultados del Cuestionario de personalidad de Eysenck*

| Dimensión | Puntaje directo | Puntaje percentilar | Diagnóstico |
|------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Extraversión | 9 | 75 | Tendencia a la extraversión |
| Neuroticismo | 16 | 100 | Neuroticismo |
| Psicoticismo | 6 | 50 | Tendencia al ajuste conductual |
| Mentiras | 3 | 15 | Prueba válida |

Interpretación

Con respecto a la personalidad de Carolina, presenta características de personalidad extrovertida, es decir, se relaciona con su entorno social, por lo que se evidencia cuando sale a reuniones sociales, por otra parte se muestra impulsiva en situaciones en las que cree estar siendo engañada por su enamorado tornandose agresiva.

La examinada evidencia una alta sensibilidad y vulnerabilidad del sistema nervioso central, lo cual la predispone a experimentar emociones intensas con mucha facilidad como irritabilidad, ansiedad, depresion y celos aún cuando no haya evidencias para ello, debido a que da riendas suelta a sus pensamientos irracionales, generandole mucha inseguridad.

La evaluada tiende a adaptarse a las reglas sociales y desenvolverse dentro de los limites. No obstante, pierde los limites respecto a su relacion sentimental.

Conclusiones

- Características de personalidad extrovertida.
- Alta sensibilidad y vulnerabilidad del sistema nervioso central para experimentar emociones intensas como irritabilidad, ansiedad, depresión y celos.
- Tendencia al ajuste de las reglas sociales y familiares.

Recomendaciones

- Seguir un Programa de manejo emocional.

Octavio
C. Ps. P. XXX

Informe Psicológico Del Inventario De Pensamientos Automáticos**Datos De Filiación**

- Apellidos y Nombres : Carolina P. Q.
- Edad : 25 años
- Fecha de evaluación : 08 / 02/ 2019
- Psicólogo : Octavio Peña Cárdenas
- Fecha del Informe : 28/02/2019

Motivo De Evaluación

Perfil psicológico

Técnicas E Instrumentos Aplicados

La entrevista psicológica

Inventario de pensamientos automáticos

Resultados

Tabla 3

Resultados del Inventario De Pensamientos Automáticos

| Pensamiento automático | Significado |
|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| <i>Filtraje</i> | |
| <i>Sobre generalización</i> | |
| <i>Interpretación e pensamiento</i> | Le afecta en su vida de manera importante |
| <i>Razonamiento emocional</i> | |
| <i>Debería</i> | |
| <i>Visión catastrófica</i> | |

Interpretación

Carolina presenta pensamientos automáticos que le generan un sufrimiento emocional debido a la forma en que interpreta los hechos. Estos son filtraje, sobre generalización, al manifestar: “*todos los hombres son así, infieles*”, interpretación de pensamiento, razonamiento emocional, debería y visión catastrófica, por lo que, tiende a esperar catástrofes, sin motivos razonables, por ejemplo, cuando menciona: “*Seguro que la va a mirar y le va a gustar*”.

Conclusiones

Presenta pensamientos automáticos tales como:

Filtraje, sobre generalización, interpretación de pensamiento, razonamiento emocional, debería y visión catastrófica

Recomendaciones

Reestructuración cognitiva para modificar los pensamientos distorsionados que presenta.

Octavio
C. Ps. P. XXX

Informe Psicológico Del Registro de Opiniones**Datos De Filiación**

- Apellidos y Nombres : Carolina P. Q.
- Edad : 25 años
- Fecha de evaluación : 08 / 02/ 2019
- Psicólogo : Octavio Peña Cárdenas
- Fecha del Informe : 18/03/2019

Motivo De Evaluación

Perfil psicológico

Técnicas E Instrumentos Aplicados

Registro de Opiniones-Forma A

Interpretación

La evaluada es una persona que no acepta los acontecimientos desagradables con tranquilidad, fácilmente se irrita y desespera, cuando las cosas no suceden como desea. Ello, se ve reflejado de manera importante en su relación de pareja, ya que tiene constantes discusiones por el hecho de que su enamorado, en ocasiones, no se comporta como ella desea. Lo anterior se sostiene como resultado de su esquema de pensamiento “es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”.

Por otro lado, tiende a creer que “Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”, siendo la infidelidad, para ella, uno de los actos más condenables y por lo que debería de ser castigado y condenado. Por lo mismo que evidencia un profundo temor que su enamorado cometa ese terrible acto para ella., generándole respuestas emocionales de ansiedad y celos.

Conclusiones

La examinada presenta los esquemas irracionales:

- “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”.
- “Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”.

Recomendaciones

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

Octavio
C. Ps. P. XXX

Informe Psicológico Integrado

Datos De Filiación

- Apellidos y Nombres : Carolina P. Q.
- Edad : 25 años
- Fecha de evaluación : 08 / 02/ 2019
- Psicólogo : Octavio Peña Cárdenas
- Fecha del Informe : 30/03/2019

Motivo De Evaluación

Perfil psicológico

Técnicas E Instrumentos Aplicados

La entrevista psicológica

Cuestionario de personalidad de Eysenck (2000)

Inventario de pensamientos automáticos.

Registro de Opiniones

Resultados e Interpretación

Con respecto a la personalidad de Carolina, presenta características de personalidad extrovertida, es decir, se relaciona con su entorno social, por lo que se evidencia cuando sale a reuniones sociales, por otra parte, se muestra impulsiva en situaciones en las que cree estar siendo engañada por su enamorado tornándose agresiva.

La examinada evidencia una alta sensibilidad y vulnerabilidad del sistema nervioso central, lo cual la predispone a experimentar emociones intensas con mucha facilidad como irritabilidad, ansiedad, depresión y celos aun cuando no haya evidencias para ello, debido a que da riendas sueltas a sus pensamientos irracionales, generándole mucha inseguridad.

La evaluada tiende a adaptarse a las reglas sociales y desenvolverse dentro de las normas. No obstante, pierde los límites respecto a su relación sentimental.

Carolina presenta pensamientos automáticos que le generan un sufrimiento emocional debido a la forma en que interpreta los hechos. Estos son filtraje, sobregeneralización, al manifestar: “todos los hombres son así, infieles”, interpretación de pensamiento, razonamiento emocional, debería y visión catastrófica, por lo que, tiende a esperar catástrofes, sin motivos razonables, por ejemplo, cuando menciona: “Seguro que la va a mirar y le va a gustar”.

La evaluada es una persona que no acepta los acontecimientos desagradables con tranquilidad, fácilmente se irrita y desespera cuando las cosas no suceden como desea. Ello se ve reflejado de manera importante en su relación de pareja, ya que tiene constantes discusiones por el hecho de que su enamorado, en ocasiones, no se comporta como ella desea. Lo anterior se sostiene como resultado de su esquema de pensamiento “es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”.

Por otro lado, tiende a creer que “Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”, siendo la infidelidad, para ella, uno de los actos más condenables y por lo que debería de ser castigado y condenado. Por lo mismo que evidencia un profundo temor que su enamorado cometa ese terrible acto para ella., generándole respuestas emocionales de ansiedad y celos.

Conclusiones

- Características de personalidad extrovertida.
- Alta sensibilidad y vulnerabilidad del sistema nerviosos central para experimentar emociones intensas como irritabilidad, ansiedad, depresion y celos.
- Tendencia al ajuste de las reglas sociales y familiares.
- Presenta pensamientos automáticos tales como:
- Filtraje, sobregeneralización, interpretación de pensamiento, razonamiento emocional, debería y visión catastrófica.
- La examinada presenta los esquemas irracionales:
- “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”.
- “Ciertos actos no solo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada”.

Recomendaciones

- Seguir un Programa de manejo emocional.
- Reestructuración cognitiva para modificar los pensamientos distorsionados que presenta.

Octavio
C. Ps. P. XXX

Análisis Cognitivo

Tabla 4

Análisis cognitivo de Carolina P. Q.

| A | B | C |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cruzarse con una chica “guapa” | Pensamiento: <i>“Seguro que la va a mirar y le va a gustar”.</i> | Voltear para ver si su pareja está observándola (a la chica), y reclamarle airadamente: ¿Qué estas mirando?, “cuidadito” Impotencia (8) celos (9) y enojo (7) |
| Compañeras de clase se acercan a su pareja | Pensamiento: <i>“esas chicas son regalonas” “seguro quieren algo con él”.</i> | Se queda callada e indiferente con él por dos horas, aproximadamente. |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | | Celos (10), cólera (9) e impotencia (10) |
| Observar que su enamorado sonrío mientras está manipulando su celular. | Pensamiento: <i>“¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica, ¿y si su ex le ha escrito?”</i> | Se queda callada y molesta Celos (10), cólera (10) e impotencia (10). |
| Encontrarse sin la compañía del enamorado | Pensamiento: <i>“¿Qué estará haciendo?, si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”, además, “tengo que vigilarlo, sino me la va hacer” “todos los hombres son así, infieles”.</i> | Llamar o escribir al whatsapp. Celos (9) e impotencia (9). |

Diagnóstico Funcional

Tabla 5

Diagnóstico funcional de Carolina P. Q.

| Exceso | Debilitamiento | Déficit |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pensar: “<i>Seguro que la va a mirar y le va a gustar</i>”. • Pensar: “<i>esas chicas son regalonas</i>” “<i>seguro quieren algo con él</i>”. • Pensar: “<i>¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica, ¿y si su ex le ha escrito?</i>” • Pensar: “<i>¿Qué estará haciendo?, si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas</i>”, además, “<i>tengo que vigilarlo, sino me la va hacer</i>” “<i>todos los hombres son así, infieles</i>” | | |

2.5. Intervención

2.5.1. Plan de intervención y calendarización

Se presentan las sesiones terapéuticas para la sintomatología de la paciente trabajadas bajo el modelo cognitivo conductual, con las siguientes técnicas: psicoeducación, reestructuración cognitiva, relajación de Jacobson, detención de pensamiento, control encubierto y bloqueo de pensamiento; todas ellas adaptadas al caso clínico abordado. El tratamiento fue de X sesiones, con una duración de 60 minutos, aproximadamente, una vez por semana, la cual tuvo comienzo en enero del 2019. Estos procedimientos y actividades

fueron registrados en tablas estadísticas. En una sesión tuvo participación la pareja de la evaluada.

2.5.2. *Programa de Intervención*

Objetivos

Objetivo general

Disminuir los niveles de intensidad de celos en términos de SUD menores a 6 después del tratamiento cognitivo.

Objetivos Específicos

- Reducir los niveles de intensidad de celos, por debajo de un SUD de 6, después de reestructurar el pensamiento *“Seguro que la va a mirar y le va a gustar”, “todos los hombres son así”, “esas chicas son regalonas”, “seguro quieren algo con él”*.
- Reducir los niveles de intensidad de celos, por debajo de un SUD de 6, después de reestructurar el pensamiento *“¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica, ¿y si su ex le ha escrito?”*
- Reducir los niveles de intensidad de celos, por debajo de un SUD de 6, después de reestructurar el pensamiento *“si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”, “tengo que vigilarlo, sino me la va hacer”, “todos los hombres son así, infieles”*.
- Disminuir los sentimientos de cólera y celos cada vez que su pareja le comenta que va a salir con sus amigos.
- Disminuir los sentimientos de celos, cólera e impotencia cada vez que su pareja conversa o entrar a un salón de clases para invitar a los estudiantes a un evento académico.

Tabla 6*Sesión de intervención N° 1*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la alianza terapéutica. | <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y presentación. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el motivo de consulta. | <ul style="list-style-type: none"> • Se realiza la explicación del procedimiento de la intervención terapéutica, beneficios y alcances. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Recolectar información | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Psicoeducación</u> sobre los celos. | <ul style="list-style-type: none"> • Firma del contrato terapéutico. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación acerca de la relación entre pensamiento, emoción y conducta. | <ul style="list-style-type: none"> • Feedback | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Establecer el horario semanal de las sesiones y las reglas. | | |

Tabla 7*Sesión de intervención N° 2*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Continuar con la recolección de datos. | <ul style="list-style-type: none"> <u>Psicoeducación</u>: ejemplos y ejercicio práctico para identificación de la relación entre pensamiento, emoción y conducta. | <ul style="list-style-type: none"> Registrar los pensamientos, emociones y conductas |
| <ul style="list-style-type: none"> Lograr que la evaluada identifique la relación entre pensamiento, emoción y conducta | <ul style="list-style-type: none"> Enseñar el registro de las conductas y cogniciones. Elaboración del listado de pensamientos, conductas, así como la emoción, registrando la intensidad, duración y frecuencia. Psicoeducación: continuar con el tema de los celos, causas y principales consecuencias negativas. | <ul style="list-style-type: none"> identificadas como problema, durante la semana. |
| <ul style="list-style-type: none"> Informar a la evaluada acerca de los celos. | <ul style="list-style-type: none"> Feedback | |

Tabla 8*Sesión de intervención N° 3*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el mantenimiento de las conductas a través de los reforzadores. • Lograr que la evaluada aprenda a relajarse ante situaciones que le produzcan ansiedad. | <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la tarea. • <u>Psicoeducación</u>: reforzamientos, tipos y mantenimiento de las conductas de celos. • Realización del análisis funcional. • <u>Técnica de relajación progresiva de Jacobson</u>: Se le explicó el objetivo de aprender a percibir la presencia de tensiones innecesarias y reducirlas, al mismo tiempo que se mantienen los niveles de tensión adecuados en el resto de músculos para realizar la actividad en la que estamos ocupados. • Feedback | <ul style="list-style-type: none"> • Continuar con el registro de los pensamientos, emociones y conductas identificadas como problema, durante la semana. • Registrar situaciones o acciones que le generaban ansiedad (8 a más). |

Tabla 9*Sesión de intervención N° 4*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Explicación sobre TREC • Lograr que la evaluada aprenda a relajarse ante situaciones que le produzcan ansiedad. | <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la tarea. • <u>Psicoeducación</u>: TREC, concepto e importancia, creencias irracionales y consecuencias del mantenimiento de las mismas. • <u>Técnica de relajación progresiva de Jacobson</u>: Se inició la relajación con los siguientes Grupos musculares: Grupo I: Mano, antebrazo y bíceps. Grupo II: Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua. Grupo III: Tórax, estómago y región lumbar. Grupo IV: Muslos, nalgas, pantorrillas y pies. <ul style="list-style-type: none"> • Feedback | <ul style="list-style-type: none"> • Registrar creencias irracionales identificadas durante la semana. • Practicar en casa la relajación progresiva de Jacobson. |

Tabla 10*Sesión de intervención N° 5*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación práctica de la TREC • Restructuración del pensamiento <i>“Seguro que la va a mirar y le va a gustar”, “todos los hombres son así”</i> <i>“esas chicas son regalonas”</i> <i>“seguro quieren algo con él”.</i> • Lograr que la evaluada aprenda a relajarse ante situaciones que le produzcan ansiedad. | <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la tarea. • Se realizó el <u>cuestionamiento ABCDE</u> con el objetivo de reestructurar creencias irracionales que mantenía la evaluada. • Entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson. | <ul style="list-style-type: none"> • Continuar registrando creencias irracionales identificadas durante la semana. • Continuar practicando en casa la relajación progresiva de Jacobson. |

Tabla 11*Sesión de intervención N° 6*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación práctica de la TREC • Restructuración del pensamiento <i>“¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica, ¿y si su ex le ha escrito?”</i> • Disminuir los sentimientos de cólera y celos cada vez que su pareja le comenta que va a salir con sus amigos. | <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la tarea. • Se realizó el cuestionamiento ABCDE con el objetivo de reestructurar creencias irracionales que mantenía la evaluada. • <u>Detención de pensamiento:</u> procedimiento desarrollado para la disminución y/o eliminación de patrones perseverantes de pensamientos disruptivos generadores de malestar emocional. Se seleccionó los pensamientos sobre los que se va a trabajar, así como la palabra potente (ejemplo: BASTA, STOP, etc.). Luego se seleccionó el pensamiento alternativo. | <ul style="list-style-type: none"> • Continuar registrando creencias irracionales identificadas durante la semana. • Se le pide que practique en numerosas ocasiones la técnica de detención de pensamiento hasta que se automatice la práctica. |

Tabla 12*Sesión de intervención N° 7*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación práctica de la TREC • Restructuración del pensamiento <i>Si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas</i>". • Restructuración del pensamiento <i>"tengo que vigilarlo, sino me la va hacer"</i> • Restructuración del pensamiento <i>"todos los hombres son así, infieles"</i>. | <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la tarea. • Se realizó el cuestionamiento ABCDE con el objetivo de reestructurar creencias irracionales que mantenía la evaluada. | <ul style="list-style-type: none"> • Continuar registrando creencias irracionales identificadas durante la semana. |

Tabla 13*Sesión de intervención N° 8*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Disminuir los sentimientos de celos, cólera e impotencia cada vez que su pareja conversa o entrar a un salón de clases para invitar a los estudiantes a un evento académico. | <ul style="list-style-type: none"> Revisión de la tarea. <u>Técnica de bloqueo de pensamiento</u>: consiste en que cada vez que la evaluada tenga pensamientos perturbadores, se produzca un impacto físico, para inmediatamente reemplazarlos por un recuerdo agradable. Para ello se identificaron los pensamientos perturbadores, se acordó cual sería el impacto físico (ligazo en la muñeca) y se realizó una lista con recuerdos agradables. | <ul style="list-style-type: none"> Se le pidió reforzar la técnica de bloqueo de pensamiento en tales situaciones, además de ampliar a circunstancias similares. |

Tabla 14*Sesión de intervención N° 9*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Disminuir los sentimientos de celos, cólera e impotencia cada vez que su pareja conversa o entrar a un salón de clases para invitar a los estudiantes a un evento académico. | <ul style="list-style-type: none"> Revisión de la tarea. <u>Técnica de control encubierto</u>: consiste en hacer un listado de las consecuencias favorables y otro listado de las consecuencias desfavorables que traería realizar una determinada actividad. En este caso, se evaluó con la paciente cada conducta problema, englobándola en la siguiente palabra: Desconfianza y Consecuencias de confiar en mi enamorado. Feedback | <ul style="list-style-type: none"> Se le pidió continuar con el reforzamiento de las técnicas aprendidas en las sesiones anteriores. Se le citó a la pareja para la siguiente sesión. |

Tabla 15*Sesión de intervención N° 10*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Explicar sobre comunicación asertiva y de pareja. • Reducir las conductas que refuerzan los celos en la evaluada. | <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la tarea. • Se realizó <u>psicoeducación</u> a la evaluada y a su pareja sobre los temas de comunicación asertiva y de pareja. • Se realizó psicoeducación a la pareja de la evaluada sobre los celos y las acciones que estarían reforzando las conductas de celos. • Feedback | <ul style="list-style-type: none"> • Se le pidió a ambos realizar un escrito de manera individual sobre la sesión y lo aprendido en ella. |

Tabla 16*Sesión de intervención N° 11*

| Objetivo | Actividad y técnica | Tarea |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar el cumplimiento de los objetivos terapéuticos. | <ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la tarea. • Se revisa y se hace un análisis de los registros. • Se puntúa el grado de cumplimiento de cada objetivo planteado en un inicio. • Se realiza el cierre del programa terapéutico. • Feedback final. | |

2.6. Consideraciones éticas

Se le pidió la autorización a la evaluada para presentar su caso para un trabajo académico. Se le informa que su identidad se mantendrá en estricto anonimato.

III. RESULTADOS

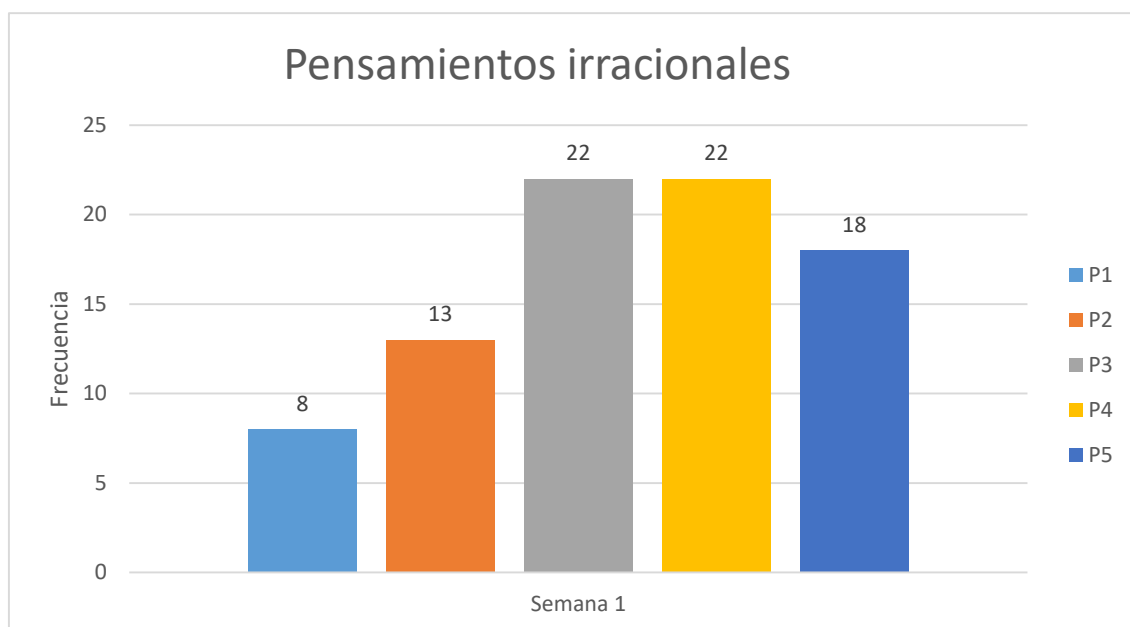
Tabla 17

Registro de frecuencia de los pensamientos irracionales – Línea base A

| Cogniciones | L | M | M | J | V | S | D | Total |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|--------------|
| 1. <i>“Seguro que la va a mirar y le va a gustar, todos los hombres hacen eso”</i> | II | III | | I | II | | | 8 |
| 2. <i>“esas chicas son regalonas, seguro quieren algo con él”.</i> | III | III | III | III | | | | 13 |
| 3. <i>“¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica”</i> | III | III | III | III | III | II | | 22 |
| 4. <i>“¿y si su ex le ha escrito?”</i> | III | III | III | III | III | II | | 22 |
| 5. <i>“Si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”, “tengo que vigilarlo, sino me la va hacer”, “todos los hombres son así, infieles”.</i> | I | I | II | II | II | III | III III | 18 |

Figura 1

Registro de frecuencia de los pensamientos irracionales – Línea base A



En la figura 1, se observa la línea base , donde la evaluada presenta una frecuencia de 8 veces, el pensamiento “Seguro que la va a mirar y le va a gustar, todos los hombres hacen eso”; 13 veces, el pensamiento “esas chicas son regalonas, seguro quieren algo con él”; 22 veces, el pensamiento “¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica” ; 22 veces, el pensamiento “¿y si su ex le ha escrito?” y 18 veces, el pensamiento “Si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”, “tengo que vigilarlo, sino me la va hacer”, “todos los hombres son así, infieles”.

Tabla 18*Registro de intensidad de emociones – Línea base A*

| Emociones | L | M | M | J | V | S | D | Promedio semanal |
|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------|
| Celos (0-10) | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9.7 |
| Cólera (0-10) | 7 | 9 | 8 | 10 | 9 | 10 | | 8.8 |
| Impotencia (0-10) | 8 | 10 | 10 | | 9 | 10 | 9 | 9.3 |

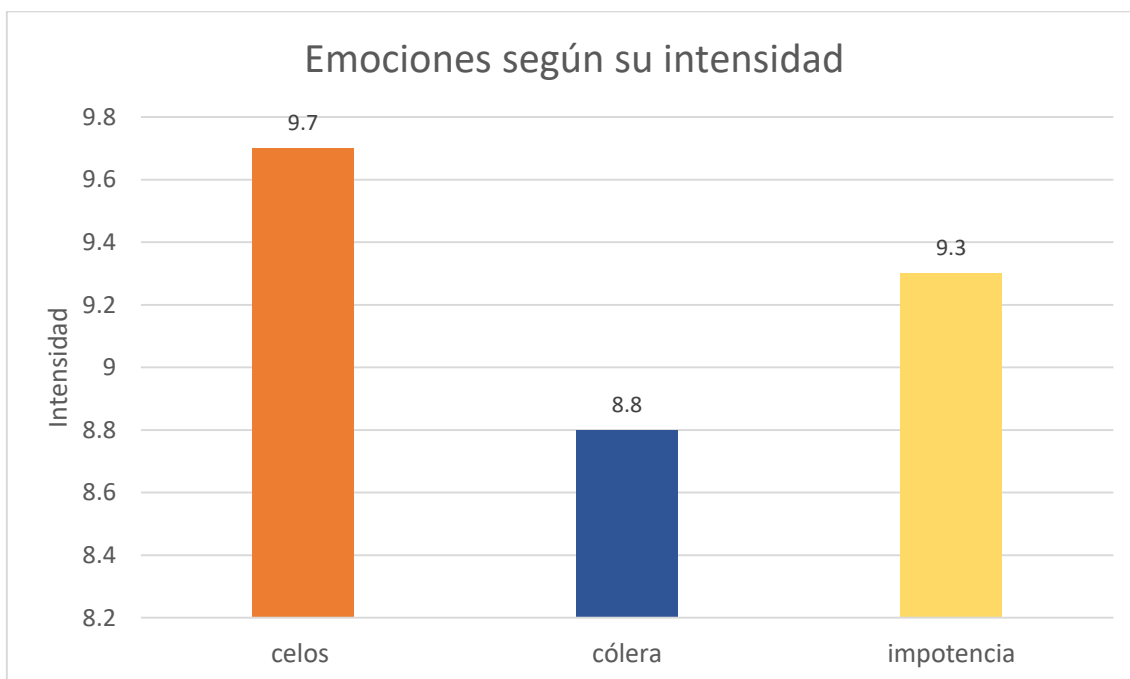
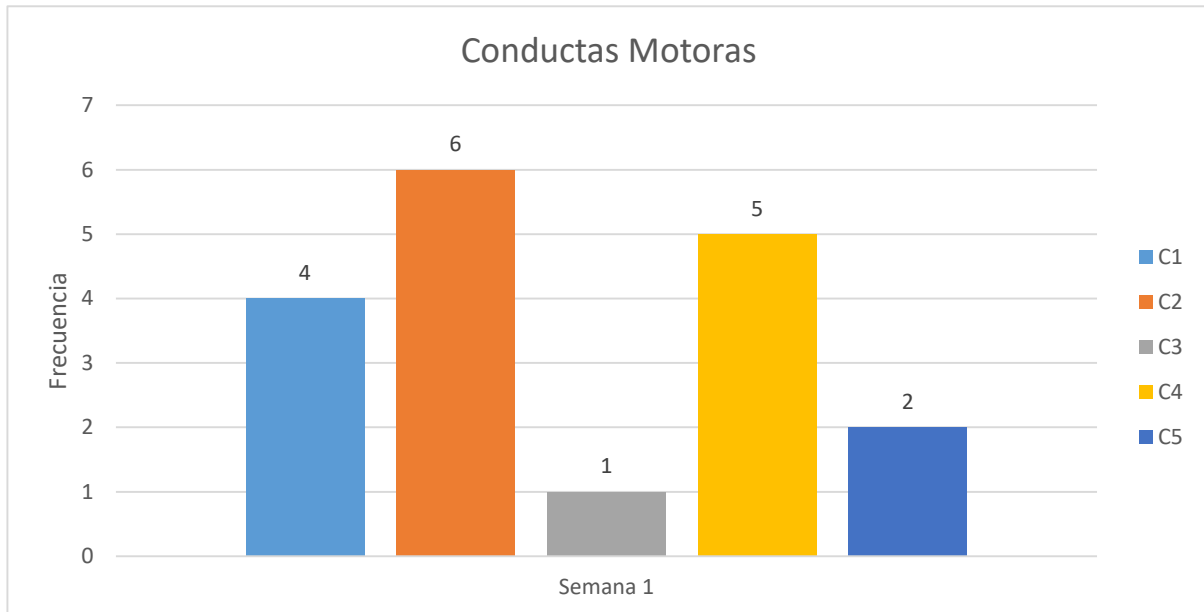
Figura 2*Registro de intensidad de emociones – Línea base A*

Tabla 19*Registro de frecuencia de las conductas motoras – Línea base A*

| Conducta | L | M | M | J | V | S | D | Total |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| 1. Voltear para ver si su pareja está observando a la chica, y reclamarle airadamente. | I | I | | I | I | | | 4 |
| 2. Molestarse, y quedarse callada e indiferente con él por algunas horas. | I | II | II | I | | | | 6 |
| 3. Reclamar a la pareja cuando este quiere ir a la piscina. | | | | | | I | | 1 |
| 4. Elevar la voz cada vez que su pareja dice que va a salir con sus amigos. | | | I | I | I | I | I | 5 |
| 5. Reclamarle a la salida cada vez que su pareja se acerca a un salón para invitar a los estudiantes. | | I | | I | | | | 2 |

Figura 3

Registro de frecuencia de las conductas motoras – Línea base A



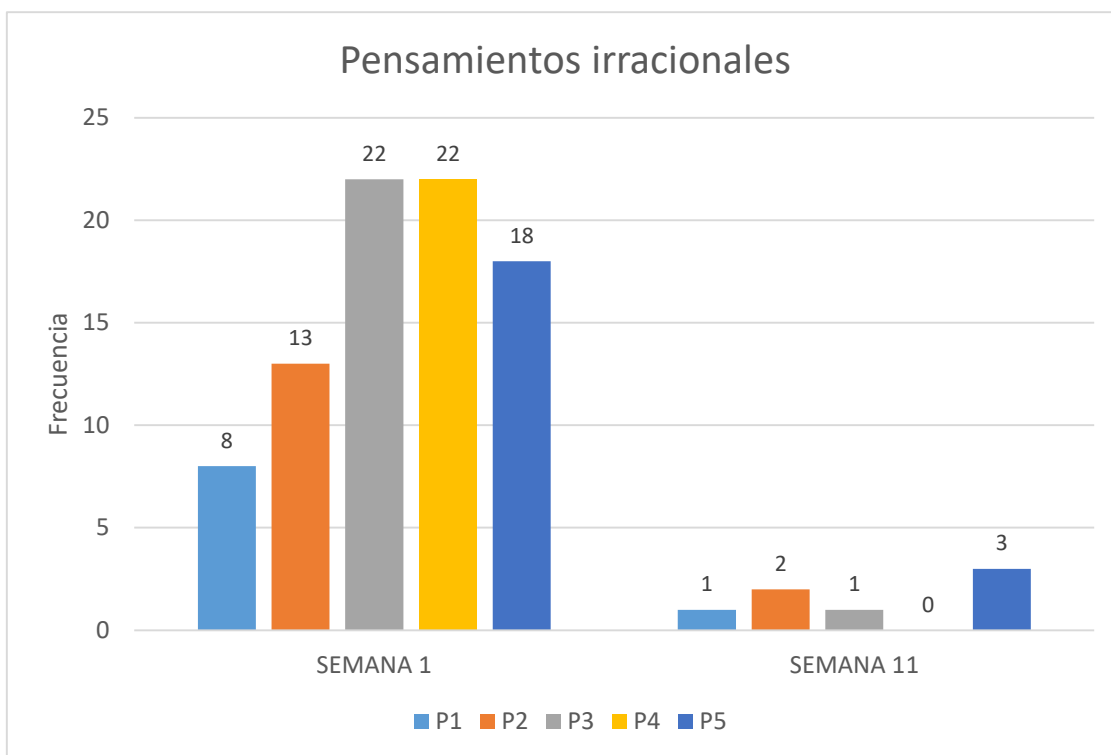
En la figura 3, se observa la línea base de las conductas motoras, donde la evaluada presenta una frecuencia de 4 veces, la conducta de voltear para ver si su pareja está observando a la chica, y reclamarle airadamente; 6 veces, la conducta de molestarse, y quedarse callada e indiferente con él por algunas horas; 1 vez, la conducta de reclamar a la pareja cuando este quiere ir a la piscina; 5 veces, la conducta de elevar la voz cada vez que su pareja dice que va a salir con sus amigos y 2 veces, la conducta de reclamarle a la salida cada vez que su pareja se acerca a un salón para invitar a los estudiantes.

Tabla 20*Registro de frecuencia de los pensamientos irracionales – Fase ABA*

| Cogniciones | Línea base | Post tratamiento |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| 1. <i>“Seguro que la va a mirar y le va a gustar, todos los hombres hacen eso”</i> | 8 | 1 |
| 2. <i>“esas chicas son regalonas, seguro quieren algo con él”.</i> | 13 | 2 |
| 3. <i>“¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica”</i> | 22 | 1 |
| 4. <i>“¿y si su ex le ha escrito?”</i> | 22 | 0 |
| 5. <i>“Si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”, “tengo que vigilarlo, sino me la va hacer”, “todos los hombres son así, infieles”.</i> | 18 | 3 |

Figura 4

Registro de frecuencia de los pensamientos irracionales – Fase ABA



En la figura 4, se observa que, en la semana once la frecuencia de los pensamientos irracionales disminuyeron significativamente. La frecuencia del pensamiento “Seguro que la va a mirar y le va a gustar, todos los hombres hacen eso” disminuyó de 8 a 1 vez; el pensamiento “esas chicas son regalonas, seguro quieren algo con él”, de 13 a 2 veces; el pensamiento “¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica”, de 22 a 1 vez ; el pensamiento “¿y si su ex le ha escrito?”, de 22 a su eliminación y el pensamiento “Si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”, “tengo que vigilarlo, sino me la va hacer”, “todos los hombres son así, infieles”, de 18 a 3 veces.

Tabla 21*Registro de intensidad de emociones – Fase ABA*

| Emociones | Promedio | Promedio |
|-------------------|-------------------|-------------------------|
| | Línea base | Post tratamiento |
| Celos (0-10) | 9.7 | 5 |
| Cólera (0-10) | 8.8 | 3 |
| Impotencia (0-10) | 9.3 | 3 |

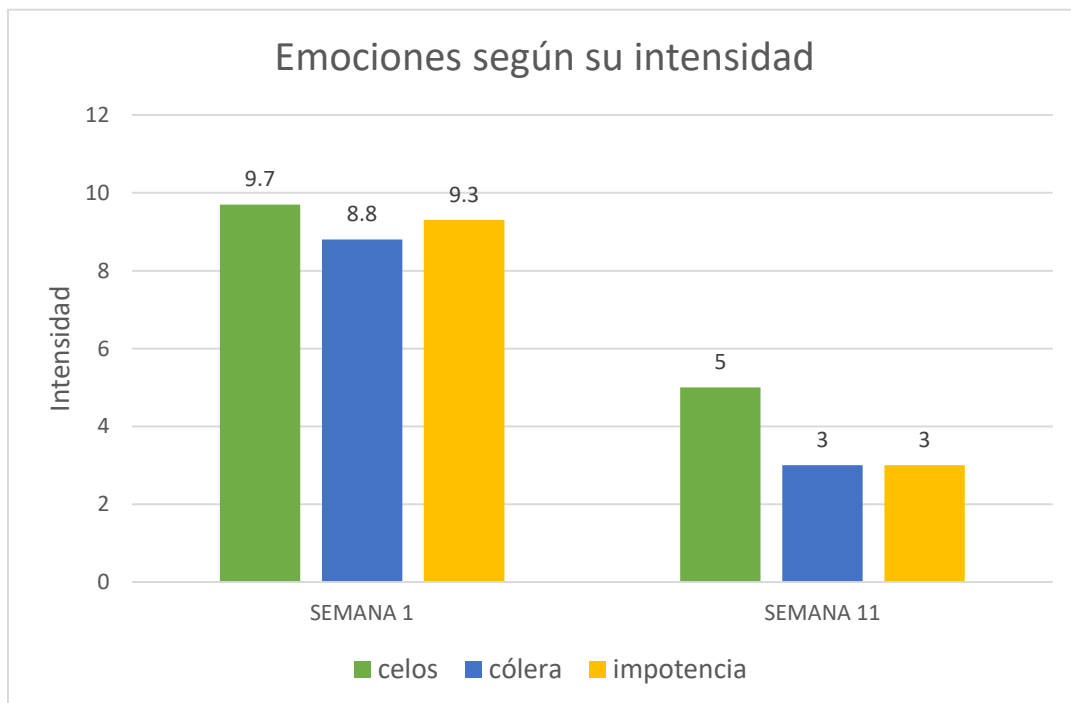
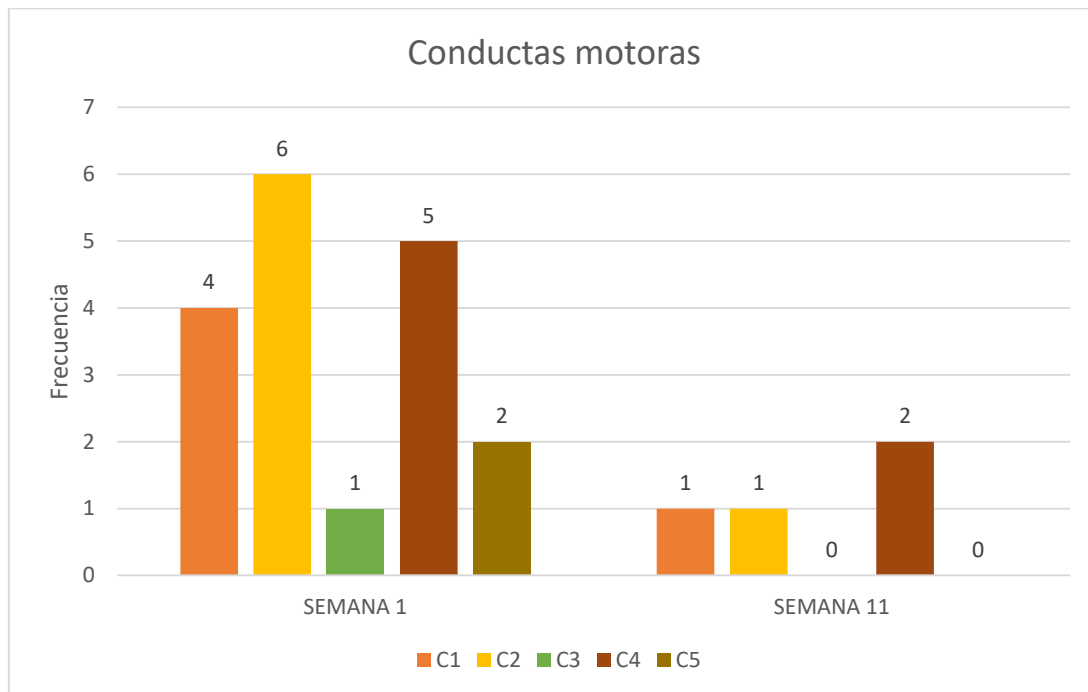
Figura 5*Registro de intensidad de emociones – Fase ABA*

Tabla 22*Registro de frecuencia de las conductas motoras – Fase ABA*

| Conducta | Línea Base | Post tratamiento |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| 1. Voltear para ver si su pareja está observando a la chica, y reclamarle airadamente. | 4 | 1 |
| 2. Molestarse, y quedarse callada e indiferente con él por algunas horas. | 6 | 1 |
| 3. Reclamar a la pareja cuando este quiere ir a la piscina. | 1 | 0 |
| 4. Elevar la voz cada vez que su pareja dice que va a salir con sus amigos. | 5 | 2 |
| 5. Reclamarle a la salida cada vez que su pareja se acerca a un salón para invitar a los estudiantes. | 2 | 0 |

Figura 6

Registro de frecuencia de las conductas motoras – Fase ABA



En la figura 6, se observa que, en la semana once la frecuencia de las conductas motoras disminuyeron significativamente. La frecuencia de la conducta de voltear para ver si su pareja está observando a la chica, y reclamarle airadamente, disminuyó de 4 a 1 vez; la conducta de molestarse, y quedarse callada e indiferente con él por algunas horas, de 6 a 1 vez; la conducta de reclamar a la pareja cuando este quiere ir a la piscina, de 1 a 0 veces ; la conducta de elevar la voz cada vez que su pareja dice que va a salir con sus amigos, de 5 a 2 veces y la conducta de reclamarle a la salida cada vez que su pareja se acerca a un salón para invitar a los estudiantes, de 2 a 0 veces.

IV. Conclusiones

- Se logró disminuir la sintomatología de los celos a nivel cognitivo, emocional y conductual, a través de la aplicación de un programa de intervención cognitivo.
- Se logró reducir los niveles de intensidad de celos, por debajo de un SUD de 6, después de reestructurar el pensamiento *“Seguro que la va a mirar y le va a gustar”*, *“todos los hombres son así”*, *“esas chicas son regalonas”*, *“seguro quieren algo con él”*.
- Se consiguió reducir los niveles de intensidad de celos, por debajo de un SUD de 6, después de reestructurar el pensamiento *“¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica, ¿y si su ex le ha escrito?”*
- Se logró reducir los niveles de intensidad de celos, por debajo de un SUD de 6, después de reestructurar el pensamiento *“si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”*, *“tengo que vigilarlo, sino me la va hacer”*, *“todos los hombres son así, infieles”*.
- Se consiguió disminuir los sentimientos de cólera y celos cada vez que su pareja le comenta que va a salir con sus amigos.
- Se consiguió disminuir los sentimientos de celos, cólera e impotencia cada vez que su pareja conversa o entrar a un salón de clases para invitar a los estudiantes a un evento académico.

V. Recomendaciones

- Continuar poniendo en práctica el auto cuestionamiento de los pensamientos irracionales generadoras de miedo y desconfianza.
- Continuar practicando las técnicas de detención y bloqueo de pensamiento acompañado de actividades distractoras a fin de cambiar su foco de atención cuando se presenten los pensamientos disfuncionales.
- Practicar continuamente la técnica de relajación progresiva de Jacobson aprendida en sesión; asimismo, poner en práctica, al menos una vez a la semana, algún deporte y/o actividades recreativas.
- Participar en talleres de comunicación asertiva en pareja a fin de desarrollar una adecuada comunicación. Asimismo, en talleres para desarrollar y potenciar su autoestima.
- Realizar el seguimiento respectivo, al menos una vez cada dos meses.
- Promover la práctica de la terapia cognitivo conductual en personas con problemas de celos excesivos.
- Promover la investigación referente a casos similares para ampliar la literatura y que ello sirva de base para nuevos colegas.

VI. REFERENCIAS

- Alario-Bataller, S. (2002). Tratamiento conductual de un trastorno de celos patológicos. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*, (62-63), 83-95. Recuperado de <http://www.terapiabreveyeficaz.com.ar/Documentos/5celotipia.pdf>
- Alayo, F. (2017). *Celos y Variables Sociodemográficas en Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/644/alayo_cf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Albuquerque, A. y Soares, C. (1992). Celos obsesivos: Análisis de casos. En E. Echeburúa (Ed.), *Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad* (pp. 203-210). Madrid, España. Pirámide.
- Asociación Americana de Psiquiatría, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5), 5ª Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao.
- Buunk, B. (1982). Anticipated sexual jealousy: Its relationships to selfesteem, dependence, and reciprocity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8(2), 310-316. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0146167282082019>
- Camilli, C y Rodríguez, A. (2008). Fobia social y terapia cognitivo-conductual: definición, evaluación y tratamiento. *Anales*, 8(1), 115-137. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/237568068_Fobia_social_y_terapia_cognitivo-conductual_definicion_evaluacion_y_tratamiento

- Campero, M.A. y Ferraris, L. (2014). La psicoeducación como herramienta estratégica en el abordaje de la patología mental en el dispositivo de guardia. *Inmanencia*, 4 (2), 52-55. Recuperado de <http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/inmanencia/article/view/6297/5674>
- Canto, J. y Burgos, M. (2009). Diferencias entre sexos en los celos románticos: una confrontación teórica. *Psicología em foco*, 2(1), 120-130. Recuperado de http://linux.alfamaweb.com.br/sgw/downloads/161_074454_PONTODEVISTA2-Diferenciasentresexosenloscelosromanticosunaconfrontacionteorica.pdf
- Canto, J., García, P. y Gómez, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea Digital*, (15), 39-55. Recuperado de <https://atheneadigital.net/article/view/n15-canto-garcia-gomez/528-pdf-es>
- Casullo, M. (2005). Los celos en las relaciones románticas: Yo te amo, yo tampoco. *Encrucijadas*, (32), 1-9. Recuperado de http://repositorioubi.sisbi.uba.ar/gsd/collect/encrucci/index/assoc/HWA_550.dir/550.PDF
- Coob, J. y Marks I. (1979). Morbid jealousy featuring as O-C neusosis: Treatment by B.T. *British Journal of Psychiatry*, 134, 301-305.
- Cuesta, T. (2006). Intervención Cognitiva en un caso de celotipia. *Acción Psicológica*, 4(1), 71-82. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030757007.pdf>
- Echeburúa, E. y Fernández, J. (2001). *Celos en la Pareja: Una emoción destructiva*. Ariel.
- Feldman, G. (2007). Terapias Cognitivas y Conductuales para la depresión. *Visión global, nuevas direcciones y recomendaciones prácticas para la diseminación*, 30, 39 -50.

- Fuentes-Casany, D. y Kiskeri-Aiguabella, A. (2018). Intervención psicológica en un caso de celos patológicos. *Psicosomática y psiquiatría*, (6).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7483714>
- Ghedin, W. (11 de noviembre de 2014). Síndrome de Otelo: cómo es la enfermedad de los celos extremos. *BBC News Mundo*.
https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/11/141111_salud_sindrome_otelo_il
- Lorenada, A., Sophia, E. C., Sánchez, C., Tavares, H. y Zilberman, M. L. (2014). Pathological jealousy: Romantic relationship characteristics, emotional and personality aspects, and social adjustment. *Journal of Affective Disorders*, 174(15), 38-44.
- Lourido, M. (19 de noviembre de 2013). Siete de cada diez adolescentes escuchan que “los celos son una expresión de amor”. *Cadenaser.com*.
https://cadenaser.com/ser/2013/11/19/sociedad/1384830809_850215.html
- Martínez, N., García, L., Valencia, D., Barreto, S., Alfonso, A., Quintero, C., Roncancio, C. y Parra, A. (2016). Efecto de una intervención cognoscitivo conductual para el manejo de los celos en la relación de pareja. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 113-123. Recuperado de
<http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a11.pdf>
- Meca, V., (2020). *Tratamiento Cognitivo Conductual de celos en un adulto* [Tesis de Segunda especialidad, Universidad Nacional Federico Villareal]. Recuperado de
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4365>

Minici, A., Rivadeneira, C. y Dahab, J. (2001). ¿Qué es la terapia cognitivo conductual?. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, (1), 1-6. Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual.pdf>

Ministerio de Salud (10 de agosto de 2006). *Los celos afectan a alrededor del 40% a 50% de las parejas en el país*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/41524-los-celos-afectan-a-alrededor-del-40-a-50-de-las-parejas-en-el-pais>

Pasco, P. (2019). *Reestructuración cognitiva en un caso de infidelidad en una paciente adulta*. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3343/PASCO%20MELEN%20DREZ%20PAOLA%20DOMITILA%20-%20TITULO%20DE%20SEGUNDA%20ESPECIALIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Paul, L. y Galloway, J. (1994). Sexual jealousy: Gender differences in response to partner and rival. *Aggressive Behavior*, 20(3), 203-211. doi: [http://dx.doi.org/10.1002/1098-2337\(1994\)20:3<203::AID-AB2480200307>3.0.CO;2-8](http://dx.doi.org/10.1002/1098-2337(1994)20:3<203::AID-AB2480200307>3.0.CO;2-8)

Pérez, E. (2004). Ellos, ellas y los celos: Una nueva mirada a un viejo problema. *Anuario de Sexología*, (8), 69-89. Recuperado de http://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/balorazioa_emaize_13/es_balorazi/adjuntos/8_ellos_ellas_celos.pdf

Pines, M. (1998). *Los celos: ¿Dónde está el límite?* Barcelona, España: Ediciones Vergara.

Saavedra, S. (2017). *Celos Según variables sociodemográficas en estudiantes de Institutos Superiores de la ciudad de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].

Recuperado

de

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/711/saavedra_fs.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suica, M., (2020). *Terapia racional emotiva conductual en una mujer con celos excesivos* [Tesis de Segunda especialidad, Universidad Nacional Federico Villareal]. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4592>

Universidad Privada del Norte. (19 de febrero de 2019). *Estudio de UPN valida que el 45% de feminicidios son causados por celos.*

<https://blogs.upn.edu.pe/salud/2019/02/19/estudio-de-upn-valida-que-el-45-de-femicidios-son-causados-por-celos/>

Vaz Serra, A. (1982). Consideraciones clínicas sobre ciúme mórbidos. *Psiquiatría Clínica*, 4(3), 163- 173.

White, G. (1991). Self, relationship, friend, and family: Some applications of systems theory to romantic jealousy. En P. Salovey (Ed), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 231-251). New York, NY: Guilford.

VII. Anexos

- Anexo A

LISTA DE CHEQUEO CONDUCTUAL

NOMBRE: -----

EDAD:..... FECHA:.....

| N° | CONDUCTA | SI | NO |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 1 | Voltear para ver si su pareja está observando a la chica, y reclamarle airadamente: ¿Qué estas mirando?, “cuidadito”. | X | |
| 2 | Molestarse, y quedarse callada e indiferente con él por algunas horas | X | |
| 3 | Reclamar al enamorado diciéndole: “seguro que vas, solo por mirar a las chicas en ropa de baño”, “si me quisieras dejarías de ir a la piscina para evitar que me moleste”. | X | |
| 4 | Elevar la voz diciendo: “¿Porque sales con ellos?, si son mujeriegos”, “¿qué querrás?, que te presenten chicas, seguramente”. | X | |
| 5 | Reclamarle: “¿Por qué cuando estabas invitando al salón de segundo año, un grupo de chicas te estaban mirando?, no deberías sonreír, cuando hables” “Pueden pensar que les estas coqueteando”. | X | |
| 6 | Cogniciones: <ul style="list-style-type: none"> • “Seguro que la va a mirar y le va a gustar, todos los hombres hacen eso”. • “esas chicas son regalonas, seguro quieren algo con él”. | | |
| | | X | |
| | | X | |
| | | X | |

| | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>“¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica”</i> • <i>“¿y si su ex le ha escrito?”</i> • <i>“¿Qué estará haciendo?, si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”.</i> • <i>“tengo que vigilarlo, sino me la va hacer”</i> <i>“todos los hombres son así, infieles”.</i> | X | |
| | | | |
| | | X | |
| | | X | |

- **Anexo B**

| A Situación | B Pensamiento | C Conducta – emoción | D Cuestionamiento | E Pensamiento alternativo |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cruzarse con una chica “guapa” | <i>“Seguro que la va a mirar y le va a gustar”.</i> | Impotencia (8) celos (9) enojo (7) Volear para ver si su pareja está observándola (a la chica), al mismo tiempo que le pregunta: ¿Qué estas | 1. ¿Qué pruebas tienes para creer que su pareja va a mirar a la chica, y además, le va a atraer? Ninguna, pero los hombres hacen eso, miran a las chicas aun teniendo pareja. 2. Sabe, Ud. está concluyendo de manera equivocada. Le explico porque: P1: Los hombres miran a las mujeres, aun teniendo pareja P2: Orlando es hombre C: Por lo tanto, Orlando va a mirar a las mujeres, aun teniendo pareja. | No tengo pruebas para creer que mi enamorado necesita mente va a mirar a una chica y le va a gustar. |

mirando?,

“cuidadito”

Si analizamos esto, podemos notar que la conclusión es errónea, ya que parte de una premisa falsa, y es que, no podemos asegurar que “todos los hombres miran a las mujeres, aun teniendo pareja”. Es como si afirmáramos que “todas las mujeres son exageradas”. ¿No lo cree Ud.?

Si

3. Además, ¿qué tanta seguridad tiene Ud. de pensar que si su enamorado mira a una chica, le va a atraer?

Bueno, ninguna

Existen muchas razones por las que una persona observa a otra.

4. ¿No podría haber otra interpretación distinta? Por

ejemplo, Ud., alguna vez, ¿no ha observado a un chico?

Si

5. ¿Necesariamente, se ha sentido atraída por esta persona?

No, solo miraba, a veces me llamaba la atención, alguna característica de la persona, pero no era porque me gustaba.

6. Se da cuenta, que hay innumerables razones por las que

una persona observa a otra. Puede ser: de casualidad, porque le hizo recordar a alguien, porque le llamo la atención los zapatos que usaba, etc.

Si, tiene razón.

| A Situación | B Pensamiento | C Conducta – emoción | D Cuestionamiento | E Pensamiento alternativo |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Compañeras de clase se acercan a su pareja | “ <i>esas chicas son regalonas</i> ” “ <i>seguro quieren algo con él</i> ”. | Celos (10) Cólera (9) Impotencia (10) Se molesta, se queda callada e indiferente con él por algunas horas. | 1. Define la palabra regalona En este sentido, regalona, una chica regalona, es la que se le insinúa a un hombre, busca pretextos para llamar su atención. 2. Entonces, ¿tú crees que cada vez que tus compañeras se acercan a tu enamorado, es porque quieren llamar su atención y buscan insinuarse? Si 3. ¿Tienes prueba de ello? No | No tengo pruebas para creer que si una chica se acerca a mi enamorado, es porque busca algo más que |

-
4. ¿Tienes prueba de que tus compañeras “quieren algo con tu enamorado?”
- No
- una amistad, con él.
5. ¿Recuerdas lo que conversamos acerca de las conclusiones erradas?
- Si
- Existen muchas razones por las que una persona se acerca a otra.
6. ¿Podríamos decir que, en este caso, la conclusión parte de una premisa falsa?
- Si
7. Explícamelo, por favor
- Es que nuevamente estoy asumiendo que “todas las mujeres que se acercan a mi enamorado, son unas regalonas y que quieren algo con él”. Como mis compañeras se acercan a él, concluyo que ellas son regalonas y que quieren algo con él.
-

8. ¿Bien, podría haber otras razones por las que una
compañera se acerca a tu enamorado?

Sí

9. Una de las razones puede ser similares a las que tu has
tenido para acercarte a un compañero y conversar con él.
¿no lo crees así?

Sí

10. O, necesariamente cuando te has acercado a un chico o
compañero, ¿ha sido porque buscabas algo más que una
amistad?

No, es más cuando alguien me ha gustado, trataba de no
acercarme mucho, porque me daba cierta vergüenza de que se
diera cuenta.

11. Lo ve.

| A Situación | B Pensamiento | C Conducta – emoción | D Cuestionamiento | E Pensamiento alternativo |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Observar que su enamorado sonríe mientras está manipulando su celular. | <i>“¿Por qué se ríe tanto?, Seguro está conversando con una chica, ¿y si su ex le ha escrito?</i> | Celos (10) Cólera (10) Impotencia (10) Se queda callada y molesta. | <p>1. Quiero comenzar, preguntándole algo: ¿Ud. no suele reírse por algo que vio en su celular, por una conversación amena con una amiga o familiar?</p> <p>Si, cuando veo los memes en el Facebook, o converso con Martha, una amiga que es bien bromista.</p> <p>2. ¿Se da cuenta, que existen muchas otras razones por las que una persona sonríe mientras está con el celular?</p> <p>Si</p> <p>3. Además, ¿no cree Ud. que serían otras las emociones y reacciones que tendría, si pensara todo lo contrario?</p> <p>Bueno, sí.</p> | Existen muchas razones por las que una persona sonríe mientras manipula el celular. Si pensara de |

4. Por ejemplo:

No me sentiría con cólera y celos, además, confiaría más en él y la relación mejoraría.

manera
positiva,
contrario
a lo que
pienso, no
tendría
malestar
emocional
y la
relación
mejoraría.

| A Situación | B Pensamiento | C Conducta – emoción | D Cuestionamiento | E Pensamiento alternativo |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Encontrarse sin la compañía del enamorado | <i>Si no me escribe es por algo, seguro está con una de sus amiguitas”,</i> | Celos (9) Impotencia (9) Por lo que, tiende a llamarlo o escribirle al whatsapp. | <p>1. ¿Tienes pruebas para pensar eso?</p> <p>No</p> <p>2. ¿Podría haber otra interpretación distinta para este suceso?</p> <p>Si</p> <p>3. Por ejemplo: Que esté avanzando los trabajos de la universidad, que esté acompañando a su madre al mercado o ayudándole.</p> | No necesariamente, el que mi enamorado o no me escriba, quiere decir que está con sus amigas. |

4. Se da cuenta...

Podría estar descansando o simplemente no quiere coger el celular, desea aislarse por un momento. Como cualquier persona, necesita su espacio, un tiempo para consigo mismo.

¿No lo cree así?

Si, tiene razón.

| A Situación | B Pensamiento | C Conducta – emoción | D Cuestionamiento | E Pensamiento alternativo |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Encontrarse sin la compañía del enamorado | <i>“tengo que vigilarlo, sino me la va hacer”</i> | Celos (9) Impotencia (9) Por lo que, tiende a llamarlo o escribirle al whatsapp. | <p>1. ¿A qué se refiere con “me la va hacer”? A que me sea infiel.</p> <p>2. ¿Qué es lo peor que podría pasar, si eso sucede? No sé, no lo soportaría. Me daría mucha cólera y me deprimiría, sería lo peor.</p> <p>3. ¿Conoce a alguien que ha pasado por una situación de infidelidad? Si, algunos familiares y hace poco, una amiga.</p> <p>4. Coménteme más de ellos Mi amiga está mejor, al principio se deprimió, pero ya lo superó. Es más, está conociendo a un chico con el que coincide en muchas cosas respecto a metas académicas y</p> | Pensar en tener que vigilar a mi enamorado para que no me vaya a ser infiel, sería muy desgastante para mí |

laborales, la veo muy bien cuando conversa de él y eso me y para la
alegra. relación.

5. ¿Se da cuenta que no sería ni la primera y última persona
que haya atravesado por ello? Cuand

Pues si o tu pareja

6. Además, una persona cuando quiere engañarte, te engaña te quiere
a pesar que “lo tengas vigilado” engañar, a

7. ¿No cree que vivir vigilando y pensando que en cualquier pesar que
momento te vaya a engañar, sería muy desgastante para lo estés
Ud. evitando que disfrute de una relación de pareja vigilando,
saludable basado en la confianza? lo va a
hacer.

Si, tiene mucha razón, me gustaría vivir tranquila y
confiando en mi enamorado.

| A Situación | B Pensamiento | C Conducta – emoción | D Cuestionamiento | E Pensamiento alternativo |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Encontrarse sin la compañía del enamorado | <i>“todos los hombres son así, infieles”.</i> | Celos (9) Impotencia (9) Por lo que, tiende a llamarlo o escribirle al whatsapp. | <p>1. ¿Tienes pruebas para pensar eso?</p> <p>No</p> <p>2. Mencióname a diez personas varones que conozcas</p> <p>Mi padre, mi tío, mi abuelo, mis amigos: José, Luis, Pedro, Miguel, Marco, Omar y Diego</p> <p>3. Bien, ahora dime, las diez personas que has mencionado, ¿han sido infieles a sus parejas?</p> <p>No, solo mi padre y mi tío.</p> | Es preferible cambiar la palabra todos por algunos. Ello para no generalizar. |

4. Eso quiere decir, que menos de la mitad han sido infieles.

¿Dónde está lo que dice Ud. de que todos los hombres
son infieles?

5. No cree que al decir que “todos los hombres son infieles”
estaría generalizando.

Si, tiene razón.

6. La palabra “todos”, podría cambiarse por “algunos
hombres son infieles

Si.
