



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTUDIO DE CASO CLÍNICO:
INTERVENCIÓN EN UN CASO DE CELOTIPIA CON ENFOQUE
COGNITIVO CONDUCTUAL**

PRESENTADA POR
ANGIE JOSELINE URRUTIA OLIVEROS

ASESORA
KATHERINE GRACE BARAHONA ROJAS

**TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

LIMA – PERÚ

2022



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTUDIO DE CASO CLÍNICO:
INTERVENCIÓN EN UN CASO DE CELOTIPIA CON ENFOQUE
COGNITIVO CONDUCTUAL**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTADO POR:

BACH. ANGIE JOSELINE URRUTIA OLIVEROS

ASESORA:

MG. BARAHONA ROJAS KATHERINE GRACE

0000-0001-7870-9130

LIMA, PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios y a mis padres porque sin ellos no podría
lograr esto con facilidad y rapidez.

A todas aquellas personas que conviven con un
problema de salud mental, para que vean y
comprueben que todo tiene una solución o forma de
mejoría.

Agradecimientos

A Dios por las oportunidades que me brinda para alcanzar mis objetivos, y por su cuidado y guía en mi vida.

A mis padres por su apoyo incondicional en todas las áreas de mi vida, pero sobre todo en esta etapa, por sus palabras de aliento para perseguir mis sueños y no rendirme y por su muestra de confianza en mí y en mis capacidades.

A la Mg. Katherine Barahona, por acompañarme en este largo proceso de intervención e investigación en un caso clínico.

A mi paciente por confiar en mí desde un inicio y mostrarse colaborativo en todas las sesiones.

Índice

Portada.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice.....	iv
Índice de Tablas.....	vi
Introducción.....	vii
Capítulo I: Marco Teórico.....	9
1.1 Celos.....	9
1.2 Celotipia.....	11
1.3 Teoría sobre los celos.....	13
1.4 Factores intervinientes en la reacción celosa.....	17
1.5 Tipos de celos.....	19
1.6 Terapia cognitivo conductual.....	20
Capítulo II: Presentación del Caso.....	32
2.1 Datos de filiación.....	32
2.2 Motivo de consulta.....	32
2.3 Procedimiento de evaluación.....	33
2.3.1 Entrevista y observación.....	33

2.3.2 Historia personal.....	33
2.3.3 Examen mental.....	38
2.3.4 Pruebas psicológicas.....	41
2.3.5 Diagnóstico clínico.....	47
2.4 Informe psicológico.....	48
2.5 Identificación del problema.....	53
Capítulo III: Programa de Intervención Terapéutica.....	55
3.1 Especificación de los objetivos de tratamiento.....	55
3.2 Diseño de estrategias de tratamiento.....	55
3.3 Aplicación del tratamiento.....	63
Capítulo IV: Resultados y Seguimiento.....	140
4.1 Resultados.....	140
4.2 Seguimiento.....	143
Capítulo V: Resumen, Conclusiones y Recomendaciones.....	151
5.1 Resumen.....	151
5.2 Conclusiones.....	152
5.3 Recomendaciones.....	152
Referencias.....	153
Anexos.....	clvii

Índice de Tablas

Tabla 1.....	11
Tabla 2.....	53
Tabla 3.....	55
Tabla 4.....	55
Tabla 5.....	58
Tabla 6.....	60
Tabla 7.....	62
Tabla 8.....	142
Tabla 9.....	142

Introducción

Los celos se presentan como un asunto muy común entre las personas, ya sea por el lado amistoso, laboral, familiar o sentimental. Esta emoción, suele ser tan poderosa que llega a cegar a las personas, de esta manera, los celos han sido fuente de iluminación para la poética, la novela, el teatro, la ópera y el arte de todos los tiempos, demostrando su gran influencia en la vida de cada persona (Alarcón, 1980).

Además, muchos de los problemas de hoy en día que enfrenta la sociedad son causados por los celos; como feminicidios, violencia física y psicológica, divorcios, familias disfuncionales, bajo rendimiento en los centros educativos y laborales, aumento de problemas en salud mental como la ansiedad y depresión, entre otros.

Por tanto, la presente investigación tiene como finalidad brindar mayor información teórica sobre los celos naturales y celos patológicos para una mejor comprensión, y a su vez mostrar los resultados obtenidos tras una intervención psicológica con enfoque cognitivo conductual en un caso de celotipia, ya que según diversas investigaciones científicas la TCC suele ser la más empleada por los numerosos resultados positivos que se han obtenido.

Así mismo, se desea generar mayor interés en los profesionales de la salud mental sobre este tema, para que desarrollen mayores investigaciones que puedan ser útiles para una mejor evaluación, diagnóstico e intervención, ya que vistos diversos artículos científicos se carece de definiciones uniformes.

Para comenzar, presentaremos la definición con la que se trabajará en esta investigación, pues se considera que es la que mejor describe la problemática actual, y además es en la que se basa el cuestionario que se utilizó para ayudar a diagnosticar celotipia en el paciente; la definición es la siguiente, según Diaz-Loving,

Rivera y Flores (1989), los celos son respuestas emocionales que evocan diversas reacciones que involucran la cognición, las emociones y las conductas, frente a la infracción objetiva o subjetiva de la norma de exclusividad. De esta manera, los celos lo consideran un fenómeno complejo.

Así mismo, cabe destacar las características principales de los celos patológicos; según Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), mencionan la reacción exagerada, las conductas de comprobación, la ausencia de justificación lógica, la ausencia de control, las sospechas de naturaleza irracional y el elevado sufrimiento personal, se toma en cuenta esta propuesta porque se considera que resume en gran medida las distintas definiciones descritas en el marco teórico.

De esta manera, tomando en cuenta todo lo mencionado se presentará a continuación el desarrollo de esta profunda investigación.

Capítulo I: Marco Teórico

1.1. Celos

Existen muchas y diversas definiciones respecto a los celos, sin embargo en esta oportunidad abordaremos algunas que se consideran más importantes para la preparación de la presente investigación.

Según la *American Psychiatric Association* (2020), define a los celos como una emoción nociva, donde la persona siente que otro parece quitarle el cariño de un ser amado. Además, relata que las relaciones sentimentales suelen ser la fuente de los celos, sin embargo cualquier relación significativa tiene la capacidad de generarlos (padres, amigos, etc.).

Para Canto et al. (2009), los celos son una emoción complicada y perjudicial, que nacen de la sospecha objetiva o ficticia de una amenaza que se muestra frente a un lazo cariñoso que estima como importante.

Según Caudillo y Cerna (2007), los celos son una emoción que tiene principio en una ambición excesiva por tener algo de manera única, viene de la idea de infidelidad (real o imaginaria) de quien se ama.

Así mismo, Barrera (2011), describe a los celos como una emoción ambivalente (amor-odio) generando que el sujeto se porte de una manera agresiva frente la persona que quiere, la cual manifiesta algún tipo de cariño o atención hacia otro individuo o hacia una actividad. Al mismo tiempo afirma que los celos son una emoción estimulada por la inseguridad, la poca autovaloración, las relaciones de codependencia, el miedo y la imagen de un contrincante real o imaginario. El contrincante, no necesariamente es la persona que tiene la intención de sostener una

relación amorosa, sino es todo aquello que aleja la atención de la persona amada, como los padres, hermanos, familiares, amigos, diversiones y trabajo.

Así mismo Díaz-Loving, investigador que trabajó por mucho tiempo las relaciones amorosas y los problemas o emociones que se relacionan con ella, junto con sus colaboradores, definieron a los celos como reacciones emocionales frente a la infracción objetiva o ficticia de la norma de exclusividad cuyos elementos son el enojo, el dolor, la necesidad de poseer, la desconfianza y la intriga hacia la pareja. De esta manera, los celos son considerados como un fenómeno complicado, al invocar distintas respuestas que involucran la cognición, la emoción y las conductas de forma multidimensional (Díaz-Loving et al., 1989).

Echeburúa y Fernández- Montalvo (2001), mencionan que los celos son emociones si emergen de manera inesperada y rápida, un sentimiento si duran más tiempo y se interponen en la relación, o una pasión si son enérgicos, firmes y ocasionan confusión. Desde esta perspectiva, los autores exponen 4 componentes principales —amor, posesión, fidelidad y desprecio social de la infidelidad—, y aseguran que la inseguridad y la dependencia emocional suelen estar presentes en las personas celosas, como también la rigidez de pensamiento, la intolerancia a la ambigüedad, la falta de confianza y la poca autovaloración.

Clanton (1998), estima que los celos son sentimientos desagradables que manifiestan el miedo por perder al conyugue o el disgusto ante una vivencia objetiva o ficticia aludida a la vivencia emocional que su conyugue experimente con otro individuo. Dichas vivencias hacen mención a las distintas facetas de los celos: enojo, rabia, humillación, ansiedad, tristeza y depresión.

Según Vargas (2007), los celos son un mecanismo de afrontamiento cuyo fin es el conservar el vínculo con la persona amada. Al ser común la deslealtad entre las personas, los celos juegan como un signo de alarma frente a una probable amenaza.

1.2. Celotipia

Según el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5, la celotipia es un tipo de trastorno delirante, donde la creencia central es que la pareja le es infiel. Esta creencia surge sin fundamento alguno y se apoya en deducciones equívocas que se basan en diminutas «pruebas» como manchas en las sábanas, olores, etc., que las guarda y utiliza para justificar la idea delirante (*American Psychiatric Association, 2014*).

Tabla 1

Criterio diagnóstico del Trastorno Delirante según el DSM-V

Trastorno Delirante (F22)
A. Presencia de uno (o más) delirios de un mes o más de duración.
B. Nunca se ha cumplido el Criterio A de esquizofrenia.
C. Aparte del impacto del delirio(s) o sus ramificaciones, el funcionamiento no está muy alterado y el comportamiento no es manifiestamente extravagante o extraño.
D. Si se han producido episodios maníacos o depresivos mayores, han sido breves en comparación con la duración de los períodos delirantes.
E. El trastorno no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o a otra afección médica y no se explica mejor por otro trastorno mental, como el trastorno dismórfico corporal o el trastorno obsesivo-compulsivo.

Fuente: Guía de consulta de los criterios diagnósticos DSM-V

En el manual aseguran que la persona que mantiene estas creencias usualmente pelea con su pareja por la infidelidad que él mismo ha imaginado, tratando de restringir su libertad, como por ejemplo espiándola en secreto. En este trastorno mayormente está presente la ira y el comportamiento agresivo.

Por otro lado en el trastorno paranoide de la personalidad también se cumplen algunos criterios que configuran a esta patología ya que por lo general las personas con este trastorno pueden ser patológicamente celosos, sospechando sin justificación que su conyugue le es infiel, queriendo mantener un control total sobre aquella persona, haciendo constantemente preguntas, cuestionando cada movimiento e investigando al supuesto amante con el fin de evitar ser traicionado (*American Psychiatric Association, 2014*).

Según Ellis y Blau (2000), las personas con celos patológicos no aceptan bajo ningún concepto que su pareja se involucre emocional o sexualmente con otros individuos, por poseer una mente rígida y creencias irracionales, donde no aceptan más opción que la realización de sus deseos y además perciben la infidelidad como algo terrible. En cambio una persona que siente celos de manera adaptativa y posee un pensamiento flexible puede desear lo mismo, mas no prohíbe a su pareja de nada ya que comprende que es libre de elegir lo que quiere, aunque puede estar inquieta, no se aterroriza con la posibilidad del término de la relación, ni necesitará estar alerta por si sucede lo que teme (Huerta- Hernández y Alcázar-Olán, 2014). Así mismo puede haber problemas en la relación por estos motivos pero nunca serán demasiados serios ni producirán un malestar profundo en ninguno de los dos.

De esta manera Carlen, Kasanzew y López (2009), mencionan que fuertes sentimientos de inseguridad, auto-compasión, hostilidad y depresión acostumbran

acompañar a los celos patológicos; además, las personas con este trastorno poseen manifestaciones clínicas en diversos grados: en lo emocional suele haber ansiedad y/o agresividad; en lo cognitivo, los pensamientos intrusivos relacionados con la infidelidad; y en lo conductual, las solicitudes de seguridad o rituales compulsivos (motores y verbales) con el fin de dominar a la pareja.

Además respecto a la funcionalidad de la celotipia en el campo neuronal y cerebral, los autores López y Orellana (2013), explican que el lóbulo frontal derecho suele tener una alteración, así como también suelen haber lesiones frontales en el tálamo y en ocasiones en el lóbulo frontal izquierdo. Sin embargo, indican que el principal motivo neuroquímico es la alteración de la dopamina y los agonistas de la misma, y que además la serotonina puede ser otro posible neurotransmisor implicado en este trastorno.

Por tanto, es complicado establecer una diferencia entre los celos normales y patológicos. Sin embargo el patológico se caracteriza por 3 indicadores importantes: la falta de un motivo real, el raro origen de las sospechas y la respuesta irracional de la persona afectada, con una pérdida de control (Echeburúa, 2001). En conclusión, lo que concede un carácter patológico a los celos es la energía desmedida de los mismos, el padecimiento que experimenta la persona y el prominente nivel de interferencia en su vida diaria. En cambio, el sujeto con celos normales manifiesta sus celos solo cuando la evidencia es real y clara.

1.3. Teoría sobre los celos

Enfoque socio-biológico

Según este enfoque, los celos son un amparo instintivo (o reacción defensora) hacia el mantenimiento de la relación de pareja y su supervivencia genética. Es decir

la razón principal de los celos para ambos sexos es la misma, la garantía de una seguridad paternal, sin embargo la manifestación de los celos de la mujer está encaminado hacia el plano emocional, y el de los hombre hacia el plano sexual.

Esta teoría explica que los varones que se mantienen vigilantes respecto a sus competidores sexuales están más seguros de que criarán su propia ascendencia familiar que la de sus rivales, es decir hay mayor posibilidad de transferir sus propios genes. En cambio la mujer al no correr ese riesgo de ser engañada respecto a sus descendientes, pone valor a la relación de pareja, al afecto y atención que el hombre le brinda y la disposición que muestra por protegerla y ser el sostén de su familia. De esta manera, las féminas más capaces de sostener una relación de pareja son las que tienen mayores probabilidades de transferir sus genes.

Por tanto, desde la perspectiva socio-biológica el origen de los celos en ambos sexos surgen de una necesidad de exclusividad: en los hombres en el ámbito sexual y en las mujeres en la de atención, apoyo económico y compromiso (Cortese, 2012).

Enfoque Psicodinámico

Este enfoque pone énfasis en el inconsciente como causa de los celos, es decir, parte del supuesto de que en lo más recóndito de nuestra mente residen impulsos, deseos, temores y recuerdos traumáticos de los que no tenemos conciencia, y que cada sentimiento consciente se acompaña de su contraparte inconsciente; de esta manera siendo conscientes nos desagradan cosas por las que inconscientemente nos sentimos seducidos, llegando a amar de manera consciente a alguien quien de manera inconsciente odie.

Las vivencias en la infancia poseen también una fuerte influencia en la elección de nuestra pareja, que nunca es al azar. Escogemos a una que sea la más apropiada para cubrir las necesidades afectivas que no fueron cubiertas en la niñez.

Cuando hallamos a ese ser, transferimos en él la representación interna que se construyó en nosotros durante nuestra niñez. Un varón que observó cómo su mamá traicionaba a su papá, quizá transfiera su imagen internalizada de un conyugue desleal, que se formó en él durante el trauma infantil, sobre su pura y leal pareja.

Las vivencias en la infancia sobre celos no producen celos en la adultez. Sin embargo se actualizan en ocasiones parecidas y determinan la facilidad y magnitud con la que contestamos a los factores que desencadenan los celos.

Por tanto la solución para ello según este enfoque es comprender el origen de los celos es decir, las experiencias pasadas que reviven sus celos presentes y lo que gana al permanecer afianzado a ellos (Cortese, 2012).

Enfoque conductista

Para este enfoque la conducta observable es lo importante, parten del presunto de que el origen de los celos, y las soluciones se encuentran en el contexto presente, aunque el origen de ello haya ocurrido en otra época.

Además para los conductistas los celos como todo lo demás son aprendidos, y como tal tienen la posibilidad de desaprenderse y sustituirse por respuestas novedosas y más correctas (Cortese, 2012).

Enfoque cognitivo conductual

Desde este enfoque se entiende que los celos tienen una expresión cognitiva, emocional y conductual. La expresión cognitiva de los celos comprende las

sospechas, pensamientos y preocupaciones sobre la posible atracción de la pareja hacia otra persona, así como la anticipación catastrófica y pensamientos de poco atractivo personal. Por su parte, los celos emocionales son un conjunto de respuestas afectivas anticipadas a las amenazas, como el miedo, la tristeza, la ira, la envidia y la dependencia emocional, que afecta la manera de comunicarse y afrontar los celos. Así mismo, los celos conductuales comprenden la expresión manifiesta de los celos, que pueden apreciarse en conductas de comprobación del posible engaño y preguntas inquisitivas (Cuesta, 2006).

Enfoque sistémico

Conforme a este enfoque, los celos son fruto de la dinámica interna de un cierto vínculo. A este enfoque lo que le interesa son las fuerzas que causan el inconveniente y lo sostiene vigente. La mirada aquí no está situada en el inconsciente, ni en el pasado, ni en los pensamientos del sujeto, sino en el sistema del cual el sujeto es una parte. El todo lo constituye antes que nada y frente todo, la pareja, pero además puede integrar al triángulo celoso, la familia de la pareja, y hasta la cultura donde la pareja vive.

Los sistemas superiores (como la pareja) se influyen mutuamente con los sistemas inferiores (como los hechos, juicios y afectos de la persona celosa). Ésta predominación recíproca puede generar una respuesta perjudicial que mantiene vivo el inconveniente de celos, o generar una respuesta efectiva que fomente cambios. Desordenar un rizo de respuesta perjudicial en un sistema superior puede generar un cambio en un sistema inferior (la persona celosa).

Aquí en vez de preguntar “¿por qué es celoso el sujeto?”, se interroga “¿Qué es lo que origina el inconveniente de celos? Y, lo que es de mayor relevancia, ¿qué se puede llevar a cabo para hacer más simple la transformación? (Cortese, 2012).

Enfoque psicosocial

La colaboración de mayor relevancia de este enfoque es la información que aporta sobre los celos, entendiéndolo como una manifestación social además de psicológico. Las distintas maneras en que la multitud contesta a los celos en distintas culturas asisten a corroborar que éstos están vinculados con los valores y las normas de la civilización donde vivimos.

La primordial crítica que se le hace a este enfoque es que minimiza la consideración de los procesos que trabajan en la mente del sujeto celoso. Y en contraste con los enfoques clínicos, la psicología social no da proposiciones claras para arreglar el inconveniente (Cortese, 2012).

1.4. Factores intervinientes en la reacción celosa

Díaz-Loving et al. (1989), refiere que cuando se hace presente los celos en una persona se crea dolor, enojo, egoísmo, desconfianza e intriga. Ahora se describirá cada factor:

Factor emocional/dolor. Ocurre cuando la persona con la capacidad de sentirse mal, se queda con ese rencor por un largo periodo antes de aprender a disculpar; de esta manera, el dolor pertenece también al amor, entendiendo que, una persona que no sufre no ama.

El dolor en las personas hace aparición en su mayoría como reacción frente a determinadas ocasiones, como una probable deslealtad, que significaría el posible

extravío de la pareja o la atracción de ésta por otro, y que el dolor se mostraría como reacción frente la sensación de ser engañado o traicionado.

Factor enojo. Definido como el fastidio o rencor hacia la pareja cuando no es atenta, coqueta, o frecuente más con otra gente, etc. En este caso la apreciación sobre la pareja es debido a un ingrediente cognitivo, que es expresado a nivel emocional por el enojo y la posible pérdida frente al contrincante.

Ochoa (2009), descubrió que en este factor las mujeres suelen ser las que más se enojan cuando sienten celos a diferencia de los varones. Esta disparidad importante en mujeres se puede explicar por la percepción que ellas tienen de un menor control dentro de la relación a diferencia del varón; la apreciación de control o poder en una circunstancia disminuye la vivencia de ira, en tanto que emplear posiciones de poco poder crea superiores respuestas de enojo.

Factor egoísmo/posesión. El cual se percibe como un sentimiento de propiedad, en otras palabras, cree que su pareja solo le forma parte a él o ella y tiene el derecho de no compartirla(o), es decir, no quiere que su pareja se solidarice con alguien, coexista o pase bastante tiempo con otra gente.

Factor desconfianza. En la pareja esto hace aparición como consecuencia del aprendizaje social, cultural y/o el ambiente en que se ha criado la persona.

Aspecto intriga. Es una sensación de intranquilidad que aparece en la persona celosa, por no tener conocimiento sobre lo que hace su pareja mientras no están juntos, así como el interés por conocer qué dice y trama cuando éste no está presente, todo ello con el propósito de comprobar la lealtad en su pareja.

1.5. Tipos de celos

Hay distintos autores que han intentado identificar los distintos tipos de celos existentes, a continuación describiremos los más conocidos:

Pines (1992), hace una diferencia entre los celos normales y anormales, mencionando de esta manera que lo primero, son causados por una amenaza real y que se produce una respuesta apropiada de acuerdo al contexto, en cambio lo segundo, surge por una amenaza imaginaria y la respuesta ante ello no es adecuada de acuerdo al contexto cultural.

Paul y Galloway (1994), diferenciaron los celos preventivos de los reactivos. El primero nace frente a la desconfianza, e involucra una cantidad de actos orientados a evitar el triunfo del adversario antes de que suceda el hecho causante de sus celos. En cambio, los reactivos suelen ser aquellos que aparecen frente a una situación real, en consecuencia de un determinado comportamiento que anteriormente ha sido verificado como inapropiado.

Según Romero (2012), existen 4 clases de celos:

Celos normales. Caracterizado principalmente por no originar sentimientos y emociones destructivas, siendo completamente manejables y logrando no interferir gravemente en la relación amorosa.

Estos celos los han sentido todos al tener miedo de perder a su pareja, al ver que otra persona empieza a tener importancia en la relación poniendo en riesgo la estabilidad que tenían, o también porque ha habido una infidelidad o los han terminado por un tercero.

En estos celos también participan las inseguridades personales que generan que en circunstancias deduzcamos que a nuestro conyugue le resulte más simpática otra persona. Si no hay suficiente amor propio, se hará más difícil que confiemos y creamos en el amor que otra persona siente hacia nosotros.

Celos patológicos: Aquí la emoción carece de sustento, ya que no hay indicios o hechos tangibles, solo imaginaciones y creencias absurdas sobre su pareja y sus acciones. Cualquier mirada, gesto o comportamiento de la pareja puede generar incalculables pensamientos de celos pudiendo ocasionar respuestas agresivas sin control, la persona patológicamente celosa vive interpretando cosas que no tienen objeto alguno y además no suele modificar su conducta pese a los intentos de su pareja por probar que no hay ningún competidor.

Celos proyectados. Estos son caracterizados por deseos inconscientes de deslealtad por parte del mismo sujeto, y aunque en ocasiones pueden ser casi conscientes, no suelen ser aceptados, generando de esta manera un mecanismo de proyección, es decir quien siente los deseos de ser infiel los niega y los traspasa a su pareja llevándolo a considerar y sospechar que su pareja le pueda ser infiel. Aquí si la pareja acepta las peticiones de él, puede instaurarse una relación de control o de dominancia-sumisión.

Celos delirantes. También son causados por deseos inconscientes de la propia persona celosa. En este caso se tiene la certeza casi al 100% de que su pareja le está sacando la vuelta, aquí el porcentaje suele ser más alto en varones.

1.6. Terapia cognitivo conductual

El objetivo final de este tratamiento, se dirige a modificar el pensamiento (Con efectos en la emoción y conducta), y, por otro, a la modificación del comportamiento

que, a su vez, retroalimentarán el cambio cognitivo y emocional (Lira, 2007). Según diversos estudios las técnicas que se utilizan en la terapia cognitivo conductual han demostrado ser realmente eficaces para el tratamiento de celos.

A continuación se describirá las técnicas más usadas según este enfoque:

Reestructuración Cognitiva

Esta técnica es conveniente para trabajar los sesgos que se generan en el procesamiento de la información (Deffenbacher, 1998). La meta es que la persona sea consciente de lo irracional que son sus pensamientos y aprenda métodos para desecharlos y reemplazarlos por otros más adecuados (Goldfried, 1979), lo que dará como consecuencia un incremento en su capacidad de control de sus acciones y emociones (Prochaska y Norcross, 1979).

Lo primero que se debe hacer es maximizar el darse cuenta del paciente sobre dichos pensamientos, como los automáticos de los que no conoce (Beck, 1976). Estos pensamientos son ideas o imágenes que aparecen rápidamente sin medir la voluntad de la persona, son cogniciones que mayormente no se analizan racionalmente y se apoyan mayormente en una lógica equívoca. (Beck et al., 1979; Wright y Beck, 2000). Una forma eficiente de mostrar al sujeto las consecuencias de los pensamientos automáticos es hallar un ejemplo preciso que muestre cómo estos son capaces de influir en las emociones (Wright y Beck, 2000), por ejemplo, si en medio de una sesión terapéutica el paciente cambia su estado anímico, causándole tristeza o angustia, se le solicitará que especifique los pensamientos que tuvo previo a que ocurriera ese cambio.

Otra manera de trabajar esto, es que, tanto el especialista como el sujeto descubran juntos los pensamientos funcionales y disfuncionales. Mientras van

apareciendo, se le plantea al paciente considerarlas como hipótesis y posibilidades y no como verdades absolutas o conclusiones válidas, esto provocará en el sujeto confusión y búsqueda de otras respuestas, y a su vez una investigación respecto a la autenticidad de sus prejuicios. Posteriormente se recogerán pruebas a favor y en contra. Gracias a esto varias personas que se someten a este tratamiento empiezan a modificar sus pensamientos disfuncionales a medida que van apareciendo (Deffenbacher, 1998).

Interrogatorio Socrático

Esta es otra técnica para identificar los pensamientos automáticos, consta en producir interrogantes inductivas que apoyen al sujeto a ser más curioso y explorativo en lugar de cerrado, incentivando de esta manera la distinción de pensamientos desadaptativos (Wright y Beck, 2000). Por ejemplo, si la persona pregunta ¿Puedo comer champiñones?, se debería contestar con una interrogante distinta: ¿Acaso no son los champiñones comestibles? De esta manera se obliga al investigador generar otra interrogante que contribuya más claridad a su discurso, ahora algunas preguntas con las que se puede contestar sobre el tema de celos pueden ser: “¿Existe una manera de comprobar la infidelidad?, ¿Cómo te enfrentarías si en verdad te engaña?, por medio de estas preguntas se puede comparar las contraindicaciones y coherencias entre la información y las propias cogniciones del paciente (Deffenbacher, 1998).

Visualización

Esta técnica se suele usar mayormente cuando las preguntas no logran visibilizar el supuesto pensamiento automático o se consigue un número muy reducido de ellos (Beck et al., 1979), esto trata en solicitar al paciente que recuerde

un momento difícil o que le genere fuertes emociones y explique los pensamientos que le aparecen (Wright, 1988).

Registro de pensamientos automáticos

Esta es otra técnica frecuentemente empleada en la terapia cognitiva para hallar pensamientos automáticos (Beck, 1995; Wright y Beck, 2000). A pesar de que existen diversas maneras de registrarlo, la forma más utilizada es la de cuatro columnas, donde se le pide al sujeto que distinga la situación desencadenante, los pensamientos automáticos que le surgieron, las emociones que provocaron y las conductas que llevó a cabo. Este método se describe en sesión y se le puede destinar como actividad para la casa. A medida que el paciente empieza a distinguir el origen desadaptativo de sus ideas, incrementa el grado de incredulidad sobre la validez de sus pensamientos automáticos (Wright y Beck, 2000).

ABCDE

Este es un modelo propuesto por Albert Ellis, que consiste en una secuencia que explica el curso del pensamiento disfuncional y las pautas a seguir para corregirlo: A (Acontecimiento activador); B (Sistema de creencias), Ci (Creencia irracional), Cr (Creencia racional); C (Consecuencias); D (Discusión); E (Efecto), Ea (Efectos emocionales), Ec (Efectos conductuales), Eg (Efectos cognitivos) (Ellis y Griegerr, 1977).

El acontecimiento activador (A) es el evento que da origen a las emociones negativas o incómodas.

El sistema de creencias (B) es la representación que une el acontecimiento activador a las consecuencias. Así mismo se dice que las ideas irracionales son todas aquellas que producen emociones y síntomas físicos negativos. De esta manera las

creencias racionales, son las que reemplazarán a las creencias no racionales como consecuencia de finalizar victoriosamente un ejercicio de reestructuración cognitiva. Estas suelen ser menos extremas en su argumento y toleran una disminución de la magnitud de un estado emocional o físico anteriormente percibido perjudicialmente.

La consecuencia (C) es la emoción o efecto físico que surge del acontecimiento activador. Algunos ejemplos de las consecuencias negativas más comunes son: rabia, celos, culpa, depresión, ansiedad, tensión muscular, malestar gastrointestinal, alteraciones en la presión arterial, etc.

La discusión (D) es un reto favorable al sistema de creencias irracionales. De esta manera se aspira poner en duda la veracidad del sistema de creencias que suelen estimular los resultados negativos ya referidos anteriormente. Se manifiesta un problema a cada creencia irracional reconocida en la situación cuestionada. Las posibles opciones se transforman en las creencias racionales que reemplazarán a las creencias no racionales, eliminando así lo que se asemejaba ser un nexo entre las consecuencias y el acontecimiento activador. Cuando esto pasa, los efectos se muestran en la modificación de las emociones (Ea), comportamientos (Ec) o variación cognitiva (Eg). La modificación emocional puede residir en un estado anímico favorable o también en enfados con menor intensidad y frecuencia.

Exteriorización de Voces Internas

Esta técnica propuesta por Burns (1980), trata en que el sujeto diga verbalmente los pensamientos automáticos desfavorables en tanto que el otro los afronta con pensamientos más favorables; ¿Cómo observaría otra persona esta situación? ¿Qué prueba hay de que mi interpretación sea la única para la situación? ¿Qué otra aclaración podría existir?

Esta técnica se pone en práctica por medio del juego de roles, en donde: a) el paciente, que hace el papel negativo, usa el pronombre "tú", ejemplo, "tú no sabes expresarte". b) el terapeuta juega el rol de positivo, utilizando el pronombre "yo" ejemplo, "yo a veces no me expreso bien". Luego los papeles se alternan.

Sank y Shaffer (1991), señalan que suelen distinguirse con mayor facilidad las distorsiones cuando éstas se utilizan en una persona distinta que uno, y emplear "tú" de manera acusatoria resulta más sencillo para el sujeto reproducir el papel positivo que le ayuda a contrarrestar la ausencia de lógica que engloba esa afirmación cuando esos pensamientos han sido descuidados por su dueño. El utilizar "yo" tiene como propósito fomentar el reconocimiento de un pensamiento más racional y apoyar al sujeto que habla a incorporar un marco de actitudes más útil y apropiado.

Autoinstrucciones

Según Meichenbaum (1977), esta técnica apunta a que el evaluado aprenda a identificar las autoverbalizaciones internas negativas frente a una tarea y sustituirlas por otras más positivas y adaptativas.

Las etapas según este autor son 4: *Fase educativa*, donde se expone lo valioso que son las verbalizaciones negativas en nuestro nivel de autoconfianza y probabilidades de alcanzar los objetivos, ya que pueden generar una disminución de ellos, por ende se busca que el paciente tome conciencia que estas autoverbalizaciones aumentan y sostienen la reacción de ansiedad. La segunda etapa es *Identificación de verbalizaciones*, aquí se identifican justo en el momento real que está sucediendo, para ello, se prepara un ambiente beneficioso donde se pueda mostrar a una situación ansiógena pero que a su vez sea controlable. La tercera etapa es la *Elaboración de un listado de posibles autoverbalizaciones*, esto

ayudará a que el paciente pueda manifestar a sí mismo las frases más apropiadas para hacer frente a la situación ansiógena, por último la cuarta etapa es la de *Aplicación*, donde se puede realizar prácticas en su imaginación donde el paciente ensaye la autoaplicación del tratamiento.

Entrenamiento Asertivo

Esta técnica se desarrolla en base a la propuesta de Gutiérrez (1990), como se muestra a continuación:

Se reconocerán posturas que necesiten de una conducta asertiva; se establecerán escenas lo más precisas posibles; se especificarán ciertos componentes básicos de las habilidades asertivas; el terapeuta demostrará o ejemplificará de acuerdo a la problemática; se debatirá y se despejarán dudas; se llevarán a cabo ensayos conductuales; se repetirá dicho ensayo hasta que el paciente pueda emitir la respuesta asertiva deseada; se debatirá acerca de su realización y se modificarán los problemas o dificultades en la realización de la actividad, y por último se planificarán labores para la casa que le permitirán practicar la nueva reacción.

Así mismo se forma cada elemento del comportamiento asertivo, verbal y no verbal (volumen, tono e inflexión de la voz, fluidez, contenido verbal y elección del instante adecuado para manifestar la reacción asertiva. Los comportamientos no verbales principales reconocidos en un individuo como no asertivo son: distanciamiento físico en la interacción, postura, movimientos corporales, contacto visual y expresión facial o gesticulaciones).

La conducta inasertiva o pasiva se explica como la negación de los derechos individuales y la muestra de los propios sentimientos. Por lo general comprende expresiones planteadas de manera indirecta que apoyan las malas interpretaciones.

La conducta agresiva es la negación de los sentimientos y derechos de la otra persona, mediante la culpabilización, insultos y otras acciones que le perjudican y tienden a conllevar a una actitud defensiva en ésta (Caballo, 1986).

Por otro lado la conducta asertiva es caracterizada por no violentar los derechos del prójimo ni de uno mismo. Consta en manifestar sentimientos y gustos propios de forma frontal, transparente y apropiada. El sujeto asertivo es respetuoso frente a los sentimientos de los demás y favorece la comunicación.

Se apoya en la norma de que es imposible comportarse de manera asertiva y ser pasivo al mismo tiempo.

Exposición

Esta técnica consta en lograr que la persona afronte poco a poco aquellas situaciones que teme, tanto en su imaginación como en la vida real (Marks, 1978). De esta manera el celoso, revivirá con la misma o incluso mayor intensidad sus celos, al punto en que estos pensamientos perderán su poder de despertar emociones desagradables al punto de desaparecer los sentimientos de celos (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

Las instrucciones que se le dan al paciente en el caso de la exposición en imaginación, son las siguientes: “Vas a cerrar los ojos para concentrarte mejor y, seguidamente, vas a traer a tu mente todos los pensamientos de celos. Presta toda tu atención y concéntrate en ellos lo más vívidamente posible. Trata de no entretenerte y sostén la atención hasta que estos reduzcan la ansiedad y la incomodidad. En tanto, me vas a detallar con precisión lo que piensas y sientes”. Este procedimiento lleva unos 15 a 30 minutos. Se construye una jerarquía de situaciones y se le pide al paciente que califique de 0 a 100 el grado de ansiedad que le produce,

siendo 0, sin ansiedad; 50, ansiedad media y 100, ansiedad extrema (Jenike, Baer y Minichiello, 1998).

Otra alternativa es hacer que la persona piense lo que pudiera estar haciendo su pareja en ese instante, incluso, se le puede ordenar que lo piense a cada hora. De esta manera la idea obsesiva de celos se presentará con mayor frecuencia, generando que el paciente ejecute las conductas comprobatorias. Y para eliminar estas conductas, se aplicara la técnica de prevención de respuesta (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001).

Prevención de Respuesta

Esta técnica consta en evitar que el paciente lleve a cabo la conducta del ritual. Para lograr esto, se tiene que entrenar al sujeto en varias tareas con el propósito de prohibir el comportamiento de comprobación (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001). Cuando el sujeto está en frente de lo que le pone ansioso, podrá escoger no hacer la acción compulsiva, al inicio esto le puede parecer incorrecto ya que probablemente antes lo haya intentado y solo haya tenido como resultado aumentar su ansiedad, sin embargo esto último es clave, tiene que mantenerse al margen de realizar la acción compulsiva hasta que note una reducción en su ansiedad. Realmente es un conocimiento nuevo para el paciente, el saber que su ansiedad puede disminuir si toma contacto con aquello que teme y además no hace la acción compulsiva. El descenso que experimenta en su ansiedad cuando se expone y no realiza la acción compulsiva, se llama “habitación.”

Respiración Diafragmática

Este tipo de entrenamiento se desarrolla situando la mano dominante en el estómago encima del ombligo, y la otra mano en el pecho, el sujeto se debe

concentrar para utilizar el diafragma en la respiración, logrando que la mano situada encima del ombligo ascienda más que la otra mano (Lapaiz, 1988).

Los beneficios que se le atribuyen de este tipo de respiración son muchos, por ejemplo: aumento de la concentración (Bourland, 1998), de la cantidad de oxígeno que llega a los pulmones, disminución del ritmo cardíaco, estimulación del sistema nervioso parasimpático responsable de la relajación y mejoramiento del sueño y el humor (Lapaiz, 1998).

Relajación Muscular Progresiva

Esta técnica propuesta por Jacobson, (1958) tiene como objetivo principal la reducción del nivel de activación del sujeto, buscando a que aprenda a controlar sus propias respuestas fisiológicas, logrando reducir los síntomas de ansiedad generalizados, relajar la tensión en los músculos, favorecer la conciliación del sueño, entre otros (Wolpe,1973).

Esta técnica consta de 3 fases:

Se inicia con la primera denominada tensión-relajante. Consiste en poner presión para después aflojar distintos sectores de músculos en todo el cuerpo, con el objetivo de reconocer la desigualdad existente de una situación de rigidez muscular y otra de relajamiento. Esto facilita el logro de una situación de relajamiento muscular que paulatinamente se difunde en todo el cuerpo. Se debe tensionar entre 5 a 10 segundos y aflojar de manera lenta.

Se cierra los ojos, se sienta o se acuesta lo más cómodo posible para que el cuerpo se pueda relajar lo más posible.

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (Frente: Arruga unos segundos y relaja de manera lenta. Ojos: Abrir todo lo posible y cerrar de manera lenta. Nariz: Arrugar unos segundos y afloja de manera lenta. Boca: Sonríe ampliamente, afloja de manera lenta. Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, afloja de manera lenta. Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, afloja de manera lenta. Labios: Arrugar como para dar un beso y afloja de manera lenta. Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, regresa a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, regresa a la posición inicial de manera lenta. Hombros y cuello: Eleva los hombros presionando contra el cuello, regresa a la posición inicial de manera lenta). Se rehace cada ejercicio 3 veces con intervalos de descanso de unos segundos.

- Relajación de brazos y manos. Se contrae, sin mover, un brazo y después el otro con el puño oprimido, observando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Afloja de manera lenta.

- Relajación de piernas. Se extiende una pierna y luego la otra alzando el pie hacia arriba y observando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Posteriormente se afloja de manera lenta.

- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (suelen tener mejor resultado si se realizan en un mueble sentado): Dorso, Brazos cruzados y dirigir codos detrás. Percibirá la presión en la parte baja del dorso y los hombros. Tórax: Inhalar y conservar el aire a lo largo de unos segundos en los pulmones. Contemplar la presión en el pecho. Exhalar pausadamente. Estómago: Poner rígido el estómago, calmar pausadamente. Cintura: Poner rígidas las nalgas y los muslos. Las pompas se levantan del mueble.

La segunda fase se llama *Repaso*, consiste en repasar de manera mental cada parte que se tensionó y relajó con el fin de confirmar que siguen relajadas.

La tercera fase se denomina *Relajación Mental*. Aquí se debe imaginar algo grato y positivo o poner la mente en blanco, su objetivo es relajar la mente mientras que el cuerpo sigue relajándose.

Capítulo II: Presentación del Caso

2.1. Datos de filiación

Nombre : Carlos

Sexo : Masculino

Edad : 25 años

Fecha de nacimiento : 22 de setiembre de 1995

Lugar de nacimiento : Jesús María

Lugar de residencia : Cercado de Lima

Estado Civil : Soltero

Hijos : 1

Grado de Instrucción : Técnico culminado (Negocios Internacionales)

Ocupación : Independiente

Religión : Católico no practicante

Fechas de evaluación : 28 de mayo, 2, 12, 18, 21 y 29 de junio de 2021

2.2. Motivo de consulta

El evaluado acudió a consulta porque manifestaba ser una persona insegura y celosa, generándole problemas al relacionarse en pareja; comentó que los celos que ha sentido mayormente en sus relaciones le generaban ansiedad, ira y problemas con sus parejas.

2.3. Procedimiento de evaluación

2.3.1 Entrevista y observación

Paciente de sexo masculino, edad acorde a lo que aparenta, contextura delgada, pesando aproximadamente 70 kg y con una talla de 1.70 m, teniendo un biotipo ectomorfo, es de tez blanca, cabello corto y lacio de color castaño, su vestimenta fue acorde a la situación y estación y además evidenció un adecuado aliño personal.

Por otro lado su semblante fue relajado desde la primera entrevista, su marcha fue siempre normal, su postura era erguida aunque por momentos se encorvaba un poco y siempre mostraba contacto visual.

Respecto a su actitud Carlos se mostró muy atento y colaborativo en todas las entrevistas, ya que se explayaba y daba detalle en cada tema, su discurso era fluido y mantenía un tono de voz moderado y sin dificultades de articulación.

2.3.2 Historia personal

El evaluado refirió ser es el segundo de tres hijos varones llevándose con cada uno de ellos 2 años de diferencia, y que además fue un hijo deseado, comenta también que el embarazo de su madre se llevó con total normalidad y de igualmente el parto, que fue por cesárea a petición de ella.

De esta manera, también mencionó que desde su infancia sus padres no estuvieron tan presentes hasta que él terminó la secundaria, ya que trabajan casi todo el día, llegaban más o menos a las 8pm y él solía dormir a las 10pm, la persona quien los cuidaba era su tía quien él consideraba una madre sin embargo ya falleció hace como 4 años; respecto a sus padres, su mamá es profesora

jubilada y su papá Ingeniero de Sistemas. Carlos considera a su madre una persona tranquila, pacífica, trabajadora y hogareña, y a su padre lo considera una persona jovial, inteligente, estudioso y recto ya que cuando sus hermanos o él se portaban mal su papá solía pegarles con la correa o jalarles el cabello y la oreja hasta sacarles conejos, sin embargo su mamá optaba por llamarles la atención.

Respecto a la relación familiar mencionó que se lleva bien con todos, aunque tiene más confianza con su hermano mayor, mencionó también que siempre compartió cuarto con sus hermanos hasta el día de hoy, aunque el mayor ya se mudó a vivir con su pareja.

Por otro lado comentó que hace 4 años sus padres decidieron separarse a causa de una infidelidad por parte del papá, aunque viven juntos, el evaluado mencionó que cuando se enteró de ello se puso triste pero entendía más o menos los motivos, ya que refirió que su mamá es un poco aburrida porque no le gusta salir, ni viajar, en cambio a su papá si, además mencionó que sus padres han sido muy reservados respecto a su relación, porque no se mostraban mucho afecto, su conversación era poca y también nunca los ha visto pelear.

Por otro lado Carlos refirió que durante su niñez fue un niño tranquilo e introvertido, en el colegio se llevaba bien con todos aunque era tímido con las mujeres, respecto a sus calificaciones siempre fue regular.

En su adolescencia comentó de igual forma que siempre fue tranquilo, aunque a partir de los 13, 14 años empezó a ser un poco más desenvuelto con las mujeres, y respecto a sus calificaciones siempre se mantuvieron regular, aunque por momentos bajaba un poco.

Respecto a sus relaciones afectivas, Carlos mencionó que tuvo 6 relaciones, su primera enamorada fue cuando tenía 15 años, era una chica de su barrio que conoció por *Hi5*, conversaron como amigos por 1 mes aproximadamente y luego decidieron ser pareja, su relación duró 2 meses, terminaron porque considera que él era un poco aburrido y no tenía experiencia.

Luego, Carlos refirió que a sus 16 años conoció a una chica de 13 años en un quinceañero y fueron pareja aproximadamente 1 año, con ella fue quien tuvo su primera relación sexual a los 6 meses, y a finales de la relación ya no se veían mucho porque a su pareja no la dejaban salir, por ese motivo comentó que él que le sacó vuelta besándose con una chica en una fiesta, sin embargo eso nunca se lo contó y tiempo después ella le terminó pero porque la relación ya no se llevaba de igual manera, por otro lado el evaluado manifestó que en esta relación presentó celos cuando se enteraba que ella salía con un amigo o por algunos comentarios que veía de chicos en su *Hi5*, pero con baja intensidad siendo completamente manejables.

Así mismo, Carlos mencionó que al poco tiempo, cuando tenía 17 años, su primo le presentó a Astrid quien tenía 19, fueron amigos unos 3 meses y luego comenzaron una relación que duró 1 año y medio, refirió que los primeros 3 meses la relación fue buena, pero luego a él no lo dejaban salir tan seguido como a ella, comentó que ahí empezaron a intensificarse sus celos, ya que ella solía ser una persona coqueta y eso a él no le gustaba, en ciertas ocasiones cuando sentía muchos celos y su emoción era muy fuerte golpeaba algunas cosas, a partir del 4to o 5to mes él empezó a sacarle la vuelta ocasionalmente con distintas mujeres y solo con besos porque las veía simpáticas y creía que ella también hacía lo mismo, en una ocasión ella se enteró y decidió terminarle, sin embargo él la volvió

a buscar y pedirle que lo perdone, lo cual ella aceptó y al poco tiempo regresaron, así mismo el evaluado refiere que al 6to mes Astrid quedo embarazada. Carlos comentó que esa noticia no lo alegró ni lo entristeció, solo la aceptó y decidió tenerlo; cuando tenían 1 año y 2 meses de ser enamorados Carlos refirió que su relación ya se había enfriado y le volvió a ser infiel teniendo esta vez relaciones sexuales con una chica que conoció, de esta manera manifestó que a finales de su relación, los 2 decidieron terminar en buenos términos por su hija, ya que se dieron cuenta que su relación no funcionaba.

Después de ello, el evaluado manifestó que a los 20 años estuvo con una chica de su instituto quien tenía 17 años, duraron solo un par de meses ya que el evaluado mencionó que él la “asfixiaba” mucho porque la llamaba constantemente para saber cómo estaba y también porque quería saber qué hacía ya que se sentía inseguro, de esta manera comentó que un día en la noche hablando por teléfono tocaron el tema de los celos y ella decidió terminar porque notó que él era muy inseguro.

Después de un tiempo cuando tuvo 22 años, Carlos comentó que conoció a una chica de 18 años por *Tinder*, y al poco tiempo empezaron una relación que duró 4 meses, ya que él se aburrió porque sentía que no encontraba mucho tema de conversación con ella, y además comentó que no sintió celos.

Así mismo el evaluado mencionó que al poco tiempo cuando tenía 23 años conoció a Adriana en una fiesta, quien es su actual pareja, ella era amiga de su amiga y mantuvieron una relación cercana por unos meses, hasta que en setiembre del 2018 empezaron una relación, Carlos mencionó que los primeros 3 meses fue todo normal, luego empezó a desconfiar de ella sin motivo alguno,

llevándolo a pedirle la clave de sus redes sociales y revisar su celular a escondidas, al año de relación decidieron convivir, pero sus celos empezaron a presentarse con mayor frecuencia y en mayor intensidad sin razón, ya que refiere que ella nunca le dio motivos y que además es una chica tranquila, comentó también que eso sucede cada vez que ve que chicos le responden historias de *Instagram* que ella sube y ella les responde cortés y amablemente, además cree que ella sube ciertas historias porque quiere llamar la atención de otros chicos que él desconoce, así mismo menciona que sucede también cuando la ve conversando y sonriendo con alguien del sexo opuesto que considera más atractivo físicamente que él o cuando ve que hombres en la calle la miran y en todo ello se imagina que a ella la coquetean y eso le incomoda, ya que piensa que de alguna manera le están faltando el respeto y ella debería responderles mal e incluso insultarlos, pero como simplemente no le responde nada o a veces solo dice gracias o si son sus amigos se ríe, mencionó que eso le daba cólera porque piensa que a ella le gusta que ellos hagan eso, de esta manera mencionó que en una ocasión llegó a agarrarla de los brazos de manera un poco tosca y ponerla en el suelo porque ella no quería escuchar sus “explicaciones absurdas”, al cabo de 6 meses de convivencia él decidió que debían separarse ya que sentía que no estaba bien emocionalmente y le estaba haciendo daño a Adriana, sin embargo 2 meses después él la volvió a buscar porque la extrañaba mucho y quería regresar, días después regresaron y él trató de mejorar sin embargo comentó que para lograr ello él decidió cerrarse un poco emocionalmente, sin decirle nada a ella, porque creía que si daba espacio para emocionarse y sentirse completamente enamorado de ella, podría volver a sentir celos, lo cual los tenía pero con menor intensidad, de esta manera mencionó que su relación duró hasta noviembre del

año pasado (6 meses) ya que comenzaron a tener discusiones por otros temas donde no se ponían de acuerdo y además él se había vuelto un poco frío por lo antes mencionado, así que los 2 decidieron terminar, sin embargo Carlos mencionó que después de 5 meses, en abril de este año él la volvió a buscar porque no quería alejarse más de ella, sentía que la quería y que estaba perdiendo a una estupenda chica, en esa oportunidad volvieron a regresar con la condición de que él no se vuelva a comportar como antes, el evaluado comentó que ahora ha estado manejando la situación de manera diferente, está más cariñoso, detallista y un poco tranquilo ya que en el tiempo en que estuvo soltero comenzó a ver videos e investigar más sobre el tema de celos, por qué los sentía sin que ella le diera motivos y qué podía hacer, de esta manera refirió que por ello también ha estado buscando ayuda psicológica porque sabe que ahora está tranquilo pero tiene miedo que en algún momento vuelva a sentir celos como antes ya que además mencionó que eso también le perjudica mucho en su día a día porque no se puede concentrar en lo que debería, se siente tenso y con mucha ansiedad.

Respecto a su círculo social mencionó que considera que tiene poco a los cuales llamar amigos, solo 3, los demás son solo compañeros y conocidos ya que a algunos los considera personas superficiales o interesadas y a otros simplemente con el tiempo dejaron de verse o nunca llegaron a un grado mayor de confianza.

2.3.3 Examen mental

- Orientación

El evaluado presentó una orientación autopsíquica y alopsíquica adecuada ya que en las entrevistas se encontraba orientado en tiempo, espacio y persona. Además contestó de manera rápida las preguntas relacionadas a su vida personal teniendo una ilación y coherencia en su relato.

- Atención

Carlos mostró una atención sostenida y selectiva, evidenciado al mantener una conversación extensa y fluida sin distraerse.

- Conciencia

El evaluado presentó un óptimo estado de conciencia ya que se encontró orientado y atendió a las preguntas e indicaciones que se le daba.

Pensamiento

El evaluado evidenció un pensamiento abstracto ya que pudo dar relaciones a las cosas más allá de lo evidente. Así mismo evidenció también ideas delirantes en su contenido del pensamiento, ya que en ocasiones cree que algunos chicos coquetean a su pareja y ella también los coquetea sonriéndole o siendo amable y cortés, de igual forma cree que ella sube historias en *Instagram* para llamar la atención de otros chicos faltándole el respeto de esa manera y pudiendo serle infiel. De esta manera evidencia también un pensamiento obsesivo respecto a una posible infidelidad de su pareja

- Percepción

El paciente presentó una recepción de la información normal, captando toda pregunta indicada y respondiendo de acuerdo a su contexto actual.

- Memoria

El evaluado presentó una adecuada memoria remota ya que recordaba eventos pasados sin mucho esfuerzo, sin embargo en cuestión de fechas se le dificultaba un poco.

- Lenguaje

Carlos empleaba adecuadamente nombres y verbos con las flexiones verbales apropiadas, además mantuvo un tono de voz moderado y entendible, y su vocabulario fue comprensivo. Así mismo se observaba concordancia entre lo que decía verbalmente y lo que mostraba gestualmente al mismo tiempo.

-Afectividad

El paciente se mostró tranquilo en todas las sesiones, sin embargo cuando se le preguntó por la persona que lo cuidó en su niñez, se notó un cambio de gestos en su rostro, ya que miró hacia abajo y luego a un punto fijo mencionando que había fallecido hace unos 4 años y que hasta el momento hay días en que la extraña.

- Sueño

El evaluado mencionó que por tener un trabajo independiente a veces lo contratan en las mañanas en distintas zonas, y cuando le toca irse lejos tiene que levantarse temprano y por ello sus horas de sueño a veces varían.

- Hambre y apetito

Carlos mencionó que su apetito estaba normal aunque hace un tiempo había disminuido un poco, ya que por cuestión de trabajo a veces se va de largo y ya no come, ni tampoco le da mucha hambre.

2.3.4 Pruebas psicológicas

Los instrumentos psicológicos utilizados para la evaluación son los siguientes:

- **Inventario Clínico Multiaxial de Millon – III (MCMI III)**

Índices de Validez

V – Validez : 0 (Válido)

“X” Ajuste de Apertura : 45 (Dentro de los rangos adecuados)

“Y” Deseabilidad : 35 (Dentro de los rangos adecuados)

“Z” Alteración : 18 (Dentro de los rangos adecuados)

Patrones Clínicos de personalidad

Esquizoide : 43 Indicador Bajo

Narcisista : 36 Indicador Bajo

Antisocial : 36 Indicador Bajo

Agresivo-sádico : 38 Indicador Bajo

Patología severa de personalidad

Paranoide : 36 Indicador Bajo

Síndromes clínicos

Dependencia al alcohol : 60 Indicador Sugestivo

Dependencia de sustancia: 60 Indicador Sugestivo

Síndromes clínicos graves

Desorden delusional : 63 Indicador Sugestivo

Paciente no presentó ningún trastorno, sin embargo poseyó un nivel bajo en ciertas características de la personalidad paranoide, lo cual lo describió como una persona con cierta sensibilidad a los contratiempos y desaires, manifestando predisposición a rencores y a distorsionar en ocasiones la realidad, de esta manera en ocasiones podría presentar suspicacia sin justificación de algunos eventos y sobretodo de la fidelidad de la pareja.

Así mismo evidenció que en ocasiones aunque no tan a menudo pudo verse a sí mismo como una persona con poca suerte y poco apreciado, por ello a veces podía preferir estar y realizar actividades solo, pudiendo parecer indiferente o emocionalmente frío, inclusive en ocasiones podía ser un poco impulsivo y desobediente. Además de vez en cuando también podría presentar sentimientos de superioridad y mostrarse un poco egocéntrico.

Por otro lado mostró una tendencia significativa de ideas delirantes, lo cual significaba que a veces podía malinterpretar algunas cosas, y preocuparse por la lealtad de los amigos y pareja.

De igual modo presentó una tendencia significativa hacia el alcohol y otras sustancias, pudiendo producirle en ocasiones dificultad para controlar el consumo o abstenerse a ello.

- Inventario de Personalidad Neo Revisado Forma S (NEOPI – R)

Índices de Validez

Aquiescencia : No presenta

Negaciones : No presenta

Nulo / en blanco : 0 (adecuado)

Nº de respuestas (3) (4) : 78 (adecuado)

Resultado por factores

Neuroticismo : 49 (Medio)

Extraversión : 45 (Bajo)

Apertura : 47 (Medio)

Amabilidad : 42 (Bajo)

Responsabilidad : 55 (Medio)

Nivel Medio de Neuroticismo, Carlos manifestó un nivel de ajuste emocional medio, es decir en ocasiones pudo ser calmado y capaz de enfrentarse a situaciones estresantes, sin embargo otras pudo experimentar nervios, ira, rencor, culpa y tristeza.

Nivel Bajo de Extroversión, el evaluado mostró ser una persona introvertida, reservada, seria y prefiriendo estar solo o en compañía de amigos íntimos. Además sentía la necesidad de estar ocupado y haciendo cosas que lo motiven.

Nivel Medio de Apertura, el evaluado en ocasiones solía estar abierto a nuevas experiencias y experimentar diferentes estados emocionales, sin embargo otras veces solía ser más práctico y sin mucha curiosidad por las cosas.

Nivel Bajo de Amabilidad, Carlos generalmente consideraba los halagos, la astucia o el engaño como habilidades sociales necesarias, siendo más propenso a utilizarlos, de esta manera también mostraba no confiar tan fácilmente en los

demás, evidenciando ser un poco competitivo, sin rechazar expresiones de ira cuando le era necesario y pensando un poco más en sí mismo que en los demás.

Nivel Medio de Responsabilidad, por lo general se le complicaba organizarse y mantener un orden en sus cosas personales, sin embargo se sentía preparado para enfrentarse a la vida y mostraba aspiración para lograr sus objetivos trabajando hasta cumplirlo.

- Cuestionario Caracterológico de Gaston Berger

Resultados

No Emotivo – Activo – Primario (NE-A-P) = Sanguíneo

El evaluado obtuvo el tipo Sanguíneo como resultado, lo cual lo describió como una persona extrovertida, que sabía hacer observaciones exactas que dan prueba de su acentuado espíritu práctico; es muy probable que amara al mundo donde se mostraba cortés, espiritual, irónico y escéptico; contaba con la capacidad para dirigir a los hombres y ser un hábil diplomático. También es muy probable que se mostrara tolerante en política, sentir poco respeto por los grandes sistemas y asignar un gran valor a la experiencia. Así mismo evidenciaba iniciativa, aprovechando hábilmente las oportunidades que se le presenten.

- Inventario de Autoestima de Coopersmith

Escala Si Mismo-General : 10 (Nivel Alto)

Escala Social-Pares : 4 (Nivel Medio Alto)

Escala Hogar : 2 (Nivel Medio Bajo)

Total : 64 (Nivel Medio Alto)

Carlos obtuvo una Autoestima general “media alta” lo que significó que solía ser una persona optimista y con aspiraciones, aunque por momentos en su interior podía sentir inseguridad de su valía personal, tendiendo a la búsqueda de aprobación social y experiencias que lo conduzcan al fortalecimiento de su autovaloración.

- Escala de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI)

Ansiedad Estado : 15 (Tendencia Promedio)

Ansiedad Rasgo : 24 (Sobre Promedio)

Carlos presentó una Ansiedad Estado cerca al promedio, lo cual significó que evidenciaba pocos síntomas de ansiedad. Por otro lado, en la Ansiedad Rasgo, presentó nivel sobre el Promedio, lo cual quiere decir que por lo general posee una propensión ansiosa, caracterizado por percibir algunas situaciones como amenazantes.

- Inventario de Depresión de Beck II (IDB II)

Puntuación Total : 9

Nivel de Depresión : Estados altibajos son considerados normales

Los resultados obtenidos por la prueba indicaron que Carlos presentó un nivel de depresión con estados altibajos considerados normales, con presencia de sentimientos de culpa, de castigo, un poco de pérdida de interés en los demás, un poco de desvalorización por su aspecto físico, cambio en sus hábitos de sueño ya que dormía menos por cuestión trabajo y un poco de irritabilidad.

- Cuestionario Multidimensional de Celos

Factor Emocional – Dolor	: 38 (Alto)
Factor Enojo	: 39 (Promedio)
Factor Egoísmo - Posesión	: 32 (Alto)
Factor Confianza	: 28 (Promedio)
Factor Intriga	: 17 (Alto)
Total	: 154 (Alto)

El evaluado dio como resultado un Alto nivel de Celos, reflejando sentir un fuerte dolor emocional que lo podía llevar a inestabilizarlo y deprimirse cada vez que sintiera celos, de esta manera mostró también un alto interés en querer controlar a su pareja en sus actividades y sus relaciones amicales, ya que además manifestaba una gran curiosidad por saber qué hacía su pareja cuando no la podía ver, así mismo evidenció que en ocasiones puede resultarle un poco difícil controlar su ira y sentirse seguro cada vez que sentía celos por su pareja.

- Inventario de Dependencia Emocional

Factor Miedo a la Ruptura	: 11 (Normal)
Factor Miedo e Intolerancia a la Soledad	: 17 (Normal)
Factor Prioridad de la Pareja	: 15 (Significativo)
Factor Necesidad de Acceso a la Pareja	: 16 (Moderado)
Factor Deseos de Exclusividad	: 10 (Significativo)
Factor Subordinación y Sumisión	: 11 (Significativo)
Factor Deseo de Control y Dominio	: 9 (Normal)

General

: 89 (Significativo)

Los resultados mostraron que el nivel de Dependencia Emocional en el evaluado se consideró en la categoría “Significativo”, evidenciando un deseo moderado de tener a su lado física y mentalmente a la pareja, así mismo mostró cierta tendencia a priorizar y dar más importancia a la pareja que a ciertas situaciones o personas, además de esperar lo mismo por parte de ella, de igual modo presentó cierta tendencia a experimentar sentimientos de inferioridad, sobreestimando las conductas, pensamientos e intereses que tenía su pareja, sin embargo presentó un miedo normal o esperable frente a una posible ruptura en la relación y el estado de soledad al que volvería, además de mostrar una necesidad dentro de lo esperado de buscar atención y afecto por parte de su pareja.

2.3.5 Diagnóstico Clínico

F22.0 Trastorno Delirante de tipo Celotípico.

2.4. Informe psicológico

INFORME PSICOLÓGICO

I. DATOS DE FILIACIÓN

Nombre : Carlos, A. C.

Sexo : Masculino

Edad : 25 años

Fecha de nacimiento : 22 de setiembre de 1995

Lugar de nacimiento : Jesús María

Lugar de residencia : Cercado de Lima

Estado Civil : Soltero

Hijos : 1

Grado de Instrucción : Técnico culminado (Negocios Internacionales)

Ocupación : Independiente

Religión : Católico no practicante

Referente : Voluntad propia

Informante : El paciente

Motivo de evaluación : Evaluación de personalidad y área afectiva

Evaluador : Angie Urrutia Oliveros

Fechas de evaluación : 28 de mayo, 2, 12, 18, 21 y 29 de junio de 2021

Fecha de informe : 6 de julio

- Técnicas utilizadas : Entrevista y observación psicológica
- Instrumentos utilizados : - Inventario Clínico Multiaxial de Millon – III (MCMI III)
- Inventario de Personalidad Neo Revisado Forma S (NEOPI – R)
 - Cuestionario Caracterológico de Gaston Berger
 - Inventario de Autoestima de Coopersmith
 - Escala de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI)
 - Inventario de Depresión de Beck II (IDB II)
 - Cuestionario Multidimensional de Celos
 - Inventario de Dependencia Emocional (IDE)

II. MOTIVO DE CONSULTA

El evaluado acudió a consulta porque manifestaba ser una persona insegura y celosa, generándole problemas al relacionarse en pareja; comentó que los celos que sentía mayormente en sus relaciones le generaban ansiedad, ira y problemas con sus parejas.

III. OBSERVACIONES GENERALES Y DE CONDUCTA

Paciente de sexo masculino, edad acorde a lo que aparentaba y contextura delgada, su vestimenta fue acorde a la situación y estación, se presentó con adecuada higiene y aliño personal, mantuvo un semblante relajado desde la primera entrevista, marcha normal, postura erguida, aunque por momentos se encorbaba un poco y mantuvo contacto visual.

Respecto a su actitud Carlos se mostró atento y colaborativo en todas las entrevistas, su lenguaje fue comprensible, su discurso fluido y mantuvo un tono de voz moderado y sin dificultades de articulación, respondió a todas las preguntas de manera coherente y mostró estar orientado en tiempo, espacio y persona.

IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el área intrapersonal el evaluado evidenció en algunos momentos cierta inseguridad de su valía personal, tendiendo a la búsqueda de aprobación social y experiencias que lo conduzcan al fortalecimiento de su autovaloración, además mostró también cierta sensibilidad a los desaires manifestando predisposición a rencores y a distorsionar a veces la realidad.

En el área interpersonal, Carlos manifiesto rasgos introvertidos y extrovertidos, es decir, no se le complicaba entablar conversación con personas que recién conocía e incluso mostraba iniciativa, aprovechando hábilmente las oportunidades que se le presentaban, sin embargo en otros momentos se mostraba serio y prefería estar solo o en compañía de amigos íntimos. Así mismo en ocasiones se mostraba abierto a nuevas experiencias, sin embargo otras veces solía ser más práctico y sin mucha curiosidad por las cosas. Por otro lado el evaluado consideraba los halagos, la astucia o el engaño como habilidades sociales necesarias, siendo más propenso a utilizarlos, de esta manera también mostró no confiar tan fácilmente en los demás, evidenciando ser un poco competitivo.

Respecto al afronte de la realidad el evaluado mostró estar un poco a la defensiva con personas que consideraba un peligro para su integridad, guardando rencor, prefiriendo en ocasiones estar solo, mostrándose indiferente y a veces impulsivo, desobediente y mentiroso para cuidar de si, así mismo respecto a su ajuste

emocional, mostró un nivel medio, en ocasiones podía sentirse calmado y capaz de enfrentarse a situaciones estresantes, y otras podía experimentar nervios, ansiedad, ira, rencor, culpa y tristeza. Sin embargo también se mostró como una persona optimista, sintiéndose preparado para enfrentarse a la vida y mostrando aspiración para lograr sus objetivos trabajando hasta cumplirlo. Los indicadores descritos previamente no evidenciaron un trastorno de personalidad paranoide.

Respecto al área de pareja el evaluado sentía ansias e inseguridad cada vez que su pareja conocía, conversaba y sonreía con alguien del sexo opuesto que él consideraba físicamente más atractivo que él, como también cada vez que alguien del sexo opuesto la miraba o le decía algún piropo, mostrando además un alto interés en querer controlar a su pareja y querer saber qué hacía cuando no la veía, evidenciando también que en ocasiones se le podía dificultar controlar sus emociones, sobre todo la ira e inseguridad que experimentaba al sentir celos. Así mismo mostró cierta tendencia a priorizar y dar más importancia a la pareja que a ciertas situaciones o personas, además de esperar lo mismo por parte de ella. De esta manera mostró algunos sentimientos de inferioridad, sobreestimando las conductas, pensamientos e intereses que tenía su pareja.

V. CONCLUSIONES

- En el área intrapersonal se concluyó que el evaluado presentaba rasgos de ansiedad y una autoestima general nivel medio.
- En el área interpersonal el evaluado presentó características tanto de introversión y extroversión.

- En el área de afronte a la realidad se mostró a la defensiva de personas que le representaban un peligro, también evidenció un nivel medio de ajuste emocional y optimismo por superarse.
- En el área de pareja, mostró un nivel alto de celos y un nivel significativo de dependencia emocional.

VI. RECOMENDACIONES

- Terapia Cognitivo Conductual.
- Brindarle herramientas para el manejo de emociones y control de impulsos.
- Reevaluación psicológica después de culminar las terapias.
- Seguimiento.

2.5. Identificación del problema

De acuerdo a la información obtenida, se logra concluir que el paciente presenta algunos rasgos de ansiedad y agresividad, así como también nivel medio de autoestima, alto nivel de celos y un nivel significativo de dependencia, los cuales se ven reflejados en la problemática actual, cada vez que hombres responden las historias de *Instagram* de su pareja y ella responde amablemente, cada vez que la ve conversando y sonriendo con un chico más atractivo que él y también cada vez que los hombres la miran, conllevándolo a revisar su celular a escondidas y golpeando cosas a su alrededor cuando no sabe que más hacer.

De esta manera, en la Tabla 1 se muestra el análisis funcional de la problemática identificada: Celotipia.

Tabla 2

Análisis funcional de la conducta

Estímulo Antecedente	Conducta	Estímulo Consecuente
Externo Respuestas de hombres a las historias de <i>IG</i> de su pareja y ella respondiéndole amablemente.	Cognitivo “Le están coqueteando” “Ella debería responder en los mensajes de <i>IG</i> radicalmente a los chicos o insultarlos”	Externo Pareja asustada y molesta. Pareja empieza a tener contacto más distante con los chicos.
La ve conversando y sonriendo con alguien del sexo opuesto más atractivo físicamente que él.	“Ella sube historias para llamar la atención de otros chicos” “Me están faltando el respeto”	Interno Inseguridad personal con personas del sexo opuesto percibidas como físicamente más atractivas.
Hombres miran a su pareja.	Emocional Ansiedad 7/10 Rabia 8/10 Celos 10/10	Tranquilidad después de comprobar que ella no coquetea y que no le está siendo infiel.
Interno Temor a que le saquen la vuelta.		

Fisiológico
Respiración acelerada.

Opresión en el pecho.

Aumento del ritmo
cardíaco.

Falta de concentración
en sus actividades
diarias.

Tensión muscular.

Motor
Revisa las RRSS de su
pareja cuando ella no lo
ve.

Golpea cosas.

Sale a manejar su moto
a velocidad.

Llama a su pareja para
saber qué hace.

Se siente mal porque
sabe que lo que le hace
no está bien.

Nota: En el análisis funcional se puede observar el antecedente externo e interno, la sintomatología y conducta del paciente y las consecuencias internas y externas de su reacción.

Capítulo III: Programa de Intervención Terapéutica

3.1. Especificación de los objetivos de tratamiento

- **Objetivo General:**

Reducir los niveles de celotipia en el paciente.

- **Objetivos Específicos:**

- Psicoeducar sobre la problemática actual.
- Reducir los niveles de intriga.
- Reducir los niveles de dolor emocional y enojo.
- Reducir los niveles de egoísmo-posesión y aumentar los niveles de confianza.

3.2. Diseño de estrategias de tratamiento

Tabla 3*Módulo I: Psicoeducar sobre la problemática actual.*

	Objetivo	Técnica	Descripción	Materiales	Tiempo
Sesión 1	Psicoeducar al paciente sobre la problemática actual e informarle los objetivos y técnicas de intervención.	Psicoeducación	Se explicará el origen y funcionamiento de la celotipia bajo el enfoque Cognitivo Conductual como los objetivos y técnicas de intervención. Se establecerá la alianza terapéutica.	- Informe Psicológico	50 min

Nota: En esta tabla se puede observar detalladamente el objetivo, la técnica, el procedimiento de aplicación, los materiales y el tiempo que se empleará para la primera sesión.

Tabla 4*Módulo II: Reducir los niveles de intriga.*

	Objetivos	Técnicas	Descripción	Materiales	Tiempo
Sesión 2	Identificar las ideas irracionales y pensamientos automáticos.	- Psicoeducación - Registro de pensamientos automáticos	Se le explicará al paciente qué son los pensamientos automáticos y cuál es su influencia, así como también se le enseñara a poder detectarlos enseñándoles a usar el registro de pensamientos negativos automáticos.	- Boletín con información importante. - Hoja impresa del registro de pensamientos para que complete.	50 min

				También se le dejará como tarea identificar y anotar dichos pensamientos que le surjan a él en la semana y presentar todo la próxima sesión.	
Sesión 3	Reconocer a más profundidad los pensamientos negativos automáticos, comenzar a cuestionarlos e intentar hallar pensamientos más positivos utilizando la técnica del ABCDE.	- Restructuración Cognitiva - ABCDE		Se revisará lo que se le dejó como tarea y se le enseñara a trabajar con ellas, considerándolos como hipótesis y posibilidades y no como verdades absolutas, además de recoger evidencias a favor y en contra de ellas. También se le enseñara la técnica del ABCDE y se le dejara como tarea desarrollar la técnica del ABCDE con todos los pensamientos irracionales que se le presenten en la semana.	- Hojas con el cuadro a completar del ABCDE. - Lapicero. 60 min
Sesión 4	Distinguir pensamientos automáticos desfavorables y afrontarlos por pensamientos más favorables.	- Exteriorización de Voces Internas		Se revisará lo que se dejó como tarea la sesión anterior y se conversara sobre ello. Además se llevará a cabo el juego de roles poniendo en práctica la técnica de exteriorización de voces internas. Se dejará como tarea registrar los pensamientos negativos que se hubiesen generado a lo largo de la semana y cuáles serían los pensamientos positivos alternativos.	50 min
		- Visualización			50 min

Sesión 5	Enfrentar las situaciones problemáticas y reducir las acciones compulsivas de comprobación.	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición - Prevención de respuesta 	Se le explicará qué son las acciones compulsivas de comprobación y qué efectos tiene, así como también en qué consiste la técnica de exposición y se le enfrentará gradualmente en su imaginación a dichas situaciones temidas, por último se le dejará como tarea que en la semana se vaya acercando poco a poco a esas situaciones en vivo o pensar en lo que más le trae conflicto y evitar el ritual de comprobación.
----------	---	---	---

Nota: En esta tabla se puede observar detalladamente los objetivos, las técnicas, los procedimientos de aplicación, los materiales y los tiempos que se emplearán para la segunda, tercera, cuarta y quinta sesión.

Tabla 5

Módulo III: Reducir los niveles de dolor emocional y enojo.

	Objetivo	Técnica	Descripción	Materiales	Tiempo
Sesión 6	Informarle sobre el manejo de emociones.	- Psicoeducación	Se hablará sobre la inteligencia emocional, la importancia del buen manejo de emociones, y se le mencionará algunas técnicas de ayuda que se trabajaran en la próxima sesión.	<ul style="list-style-type: none"> - Boletín impreso con información relevante. - Lapicero 	60 min
Sesión 7	Enseñarle a manejar emociones intensas.	- Respiración diafragmática	Se detallará el funcionamiento de cada técnica propuesta como	- Música relajante	60 min

		- Relajación muscular progresiva	también se ejemplificará cada una para que al conocerlas pueda utilizarlas cuando lo crea conveniente. Además se le dejará como tarea practicar cada técnica en casa y anotar todo lo que hubiese facilitado o interferido con sus ejercicios así como las dudas que tuviera.	
Sesión 8	Tener comportamientos más asertivos.	- Autoinstrucciones - Entrenamiento asertivo	Explicar cada técnica en que consiste. Contrastar la conducta asertiva con la conducta no asertiva o pasiva y la conducta agresiva y lo que podría lograr como resultado del entrenamiento asertivo. Se le pedirá que haga una descripción por escrito de alguna situación en la que quisiera comportarse asertivamente pero que le resulta difícil debido a algún miedo u otra emoción intensa que no le permite hacerlo. En seguida se le pide que exteriorice los pensamientos negativos que vienen a su mente cuando intentara responder asertivamente. Después se le recuerda el procedimiento de desafío de pensamientos negativos y así cambiar el mensaje.	60 min

Se le asignará como tarea de observar y escribir por lo menos tres situaciones en su vida cotidiana en las que las personas se comportaran de acuerdo a los tres tipos de respuesta, marcando cuál es la adecuada, y de igual forma tres situaciones propias que le surjan durante la semana usando el autoanálisis racional y a la vez pone en práctica los comportamientos asertivos con apoyo de las autoinstrucciones.

Nota: En esta tabla se puede observar detalladamente los objetivos, las técnicas, los procedimientos de aplicación, los materiales y los tiempos que se emplearán para la sexta, séptima y octava sesión.

Tabla 6

Módulo IV: Reducir los niveles de egoísmo-posesión y aumentar los niveles de confianza.

	Objetivo	Técnica	Descripción	Materiales	Tiempo
Sesión 9	Trabajar el autoconcepto del paciente.	- FODA	Se explicará qué es el autoconcepto, y la importancia que tiene ello en nuestra vida, además se enseñara como se utiliza el FODA y se dejara como tarea completarlo para la próxima sesión.	-Hoja impresa con el FODA - Lapicero	50 min

Sesión 10	Trabajar la autovaloración del paciente.	la del	- Retroalimentación - Diario de Logros	Se revisará la tarea y se hablara sobre cada punto, además de ello, se incitará a reforzar las cosas positivas y trabajar en las cosas negativas brindándole ideas y herramientas. Así mismo se le explicará en qué consiste el diario de logros y se le incitara a que pueda crearlo.	-Hojas sueltas - Lapiceros	60 min
Sesión 11	Trabajar con el concepto que tiene sobre pareja. Aplicarle el Cuestionario Multidimensional de Celos y el Inventario de Autoestima de Coopersmith para comprobar si se lograron los objetivos.	el del	- Psicoeducación - Reflexión - Aplicación de prueba	Se le informará sobre en qué consiste una relación de pareja y los roles de cada uno, y se conversará sobre todo lo aprendido al momento. Al finalizar se le aplicará el Cuestionario Multidimensional de Celos y el Inventario de Autoestima de Coopersmith para comprobar si se lograron los objetivos.	- Video - Cuestionario Multidimensional de Celos - Inventario de Autoestima de Coopersmith	60 min

Nota: En esta tabla se puede observar detalladamente los objetivos, las técnicas, los procedimientos de aplicación, los materiales y los tiempos que se emplearán para la novena, décima y onceava sesión.

Tabla 7

Módulo V: Brindar información sobre los resultados obtenidos con el tratamiento.

	Objetivo	Técnica	Descripción	Materiales	Tiempo
Sesión 12	Informar sobre los resultados del tratamiento y explicar las posibles sesiones de seguimiento.	- Retroalimentación - Psicoeducación - Orientación y consejería	Se informará sobre su evolución y resultados que tuvo con el tratamiento mostrándole la diferencia existente entre los resultados del Cuestionario de celos antes y después del tratamiento y de igual manera con el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Así mismo se conversará y acordará sobre las futuras sesiones de seguimiento que tendrá.	- Resultados del Cuestionario Multiaxial de Celos. - Inventario de Autoestima de Coopersmith.	50 min

Nota: En esta tabla se puede observar detalladamente el objetivo, las técnicas, el procedimiento de aplicación, los materiales y el tiempo que se empleará para la doceava sesión.

3.3. Aplicación del tratamiento

A continuación se representará de manera didáctica y objetiva el curso y desarrollo de las sesiones, para ello se presentará al consultante como (C) y a la psicóloga como (T).

Módulo I: Psicoeducar sobre la problemática actual.

Sesión 1

Descripción de la sesión

T : Hola Carlos, ¿Cómo has estado estos días?

C : Hola Angie, un poco mal tuve un pequeño accidente con la moto donde me chocaron por el costado por la imprudencia del otro chofer que se pasó la luz roja y yo no lo vi, pero nada grave felizmente ya me encuentro mejor; y bueno respecto al problema del que me estas tratando, más o menos ya que me siento igual.

T : Oh, qué pena por lo que me cuentas de tu accidente, felizmente como mencionas no fue nada grave, ¿qué pasó con el otro chofer y tu moto?

C : El chofer tiene golpes leves y su carro se dañó un poco, felizmente no llevaba otros pasajeros, pero bueno ya le pusieron su multa y pagó mis gastos también.

T : Que bueno, fuera de todo se responsabilizó y no pasó a mayores, y sobre lo que me comentas que te sientes igual, bueno como te comente anteriormente, ya terminamos de evaluarte y lo que ahora vamos a comenzar es básicamente el tratamiento para que puedas mejorar los celos que experimentas con tu pareja y sobre todo aprender a manejarlo, pero para eso el día de hoy voy a brindarte el resumen de tus resultados para que sepas como te encuentras ahora y cómo vamos a trabajar en las siguientes sesiones, ¿te parece bien?

C : Si por supuesto, en realidad estoy con ganas de empezar el tratamiento desde ya y saber al fin que tengo, porque ya no quiero sentirme así y malograr peor mi relación.

T : Perfecto Carlos, mira, en base a tus resultados obtenidos por medio de las pruebas que te he aplicado, tu historia personal que me has relato en el transcurso de las sesiones y lo que yo he podido observar, lo que hoy en día tu estas presentando es un tipo de trastorno delirante, llamado Celotipia, ¿en qué consiste este tx? Básicamente en creer que tu pareja te es infiel o que en algún momento lo puede llegar hacer, sin alguna prueba real, solo basándote en deducciones equívocas que se basan en diminutas pruebas, como por ejemplo verla conversando y riendo con chicos, viendo mensajes de chicos respondiendo sus historias y que ella les responda amablemente, que ellos la miren, etc. Por tanto esto te suele llevar a que tu estés siempre alerta a todas las posibles señales que ella pueda mostrar respecto a su fidelidad y que busques la manera en cómo tratar de evitar eso que tanto temes, y al estar en ese estado constante lo que generas es el aumento de tu ansiedad y agresividad al evidenciar que tampoco puedes tener control absoluto de ello. Y te preguntaras ¿por qué a una persona le sucede esto? Pues hay muchas razones, en ocasiones puede ser una baja autoestima, un tipo de personalidad con rasgos paranoides, figuras representativas en la infancia con estos rasgos, malas experiencias, etc. En tu caso se evidencia también en tus resultados, pequeños rasgos de la personalidad paranoide, ojo los indicadores son muy bajos, pero de igual forma significa que en ciertas ocasiones aunque no tan a menudo muestras cierta sensibilidad a los desaires, pudiendo tomarte algunas cosas como personal y siendo posible guardar con mayor facilidad rencor, y tratando de solo juntarte con las personas que tu consideres son leales a ti, generando también que en ocasiones te

muestras a la defensiva o un poco egocéntrico con algunas decisiones que tomas. Así mismo, en la evaluación de autoestima obtuviste un puntaje medio lo que refleja que sueles ser una persona optimista y con aspiraciones, pero por momentos en tu interior sientes inseguridad de tu valía personal, tendiendo a la búsqueda de aprobación social y experiencias que te conduzcan al fortalecimiento de tu autovaloración. Por todo ello es que en la evaluación de celos obtienes un puntaje alto y en la de dependencia sobre todo con la pareja obtienes un puntaje medio. ¿Qué piensas respecto a todo lo que te he dicho, tienes alguna duda?

C : ¡Wau! En realidad me he sentido muy identificado con lo que has dicho, en el fondo yo nunca he estado seguro de si tengo miedo a que me saquen la vuelta, pero con lo que has mencionado creo que sí, a veces pienso que cuando les sonrío o respondo amablemente es porque siento alguna afinidad con ellos y puede sacarme en algún momento la vuelta, creo que también es porque anteriormente yo lo he hecho y tengo miedo a que ella lo haga, por eso es que trato de evitar a toda costa que cometa eso, es que estoy muy enamorado de ella y no quisiera perderla, y bueno con lo que has mencionado de mi personalidad, si de hecho soy así, a veces creo que me tomo cosas personal o hay cosas que no me parecen que otros hacen y trato de alejarme de ellos, les guardo rencor y a veces hasta odio, pero no me considero dependiente al menos con el concepto que yo manejo, si es verdad que me gusta pasar tiempo con mi pareja pero si en algún momento lo nuestro se acabara me dolería mucho sí, pero no sentiría que fuera el fin del mundo, buscaría la forma de salir adelante por mí y por mi hija.

T : Entiendo, por ello es que vamos a trabajar de ahora en adelante en todo ello con calma, van a ser en total 12 sesiones durante 2 meses y medio, es decir, nos veremos 1 vez por semana y en otras 2 veces por semana; vamos a trabajar tus

creencias, tu autoestima y tu manejo de emociones, te voy a dejar algunas tareas para casa también y es necesario que los resuelvas para que podamos avanzar bien, así mismo si en algún momento tienes alguna duda o inquietud, en la semana puedes escribirme para conversarlo, ¿está bien?.

C : Si perfecto.

T : Bien, quiero que sepas que nuestro objetivo principal es reducir tus niveles de celotipia, para ello te voy a mostrar tus resultados de la prueba de celos que te tome para que veas en qué estas alto y entiendas por qué vamos a trabajar ciertos temas.

Mira, en el factor Emocional-dolor que consiste básicamente en guardar rencor por un largo periodo cuando te has sentido traicionado puntúas alto, de igual manera en el factor Egoísmo-posesión, que este refiere al sentimiento de propiedad que sientes sobre tu pareja, creyendo que tienes el derecho de no compartirla es decir, no quieres que tu pareja se solidarice con alguien, coexista o pase bastante tiempo con otra gente, y de igual manera en el factor Intriga que es la sensación de intranquilidad que te aparece por no tener conocimiento sobre lo que hace tu pareja mientras no están juntos, así como el interés por conocer qué dice y trama cuando no estás presente y todo con la finalidad de comprobar su lealtad. Por otro lado en el factor Enojo y en el factor Confianza puntúas medio, el factor enojo hace referencia al fastidio o rencor que sientes hacía tu pareja cuando no es atenta o coqueta contigo y por el contrario frecuenta más con otra gente, porque te percibes como perdedor frente al contrincante, y el factor Confianza refiere a la seguridad que sientes de que tu pareja actuará de manera adecuada en una determinada situación y pensamientos.

Por ello, la primera meta que tenemos es reducir tus niveles de intriga, es decir vamos a trabajar en esos pensamientos irracionales que a veces se nos presentan

para hacernos una mala jugada. Después de ello nuestra segunda meta es reducir tus niveles de dolor emocional y enojo que a veces presentas, aquí vamos a trabajar tu manejo emociones y como poder remplazar esos comportamientos un poco negativos por otros más asertivos, y por ultimo nuestra tercera meta va hacer reducir los niveles de egoísmo-posesión y aumentar los niveles de confianza, aquí trabajaremos tu autoestima y tu forma de comunicación con tu pareja, todo esto como te lo mencioné anteriormente lo trabajaremos en 11 sesiones ya que la del día de hoy cuenta como 1, lo importante es que ya sabes cuales serán nuestras metas y tú mismo te iras dando cuenta cuando vayas progresando, ¿Qué tal?.

C : Estoy un poco en shock (un rato en silencio) no sé qué decir, lo imaginaba pero no tanto, creía que tenía algo de eso pero nunca nadie me lo había dicho así tan directamente, ni yo mismo para ser sincero, pero me ha quedado bastante claro y estoy dispuesto a colaborar con todo, o al menos eso creo je, je.

T : Ja, ja te entiendo, a veces hay cosas de las que no somos tan conscientes que nos generan ciertos conflictos, pero es normal a todos nos pasa, lo importante es darnos cuenta a tiempo y buscar ayuda si creemos que no podemos solos, y tú has dado el primer paso lo cual te felicito, de ahora en adelante solo es chamba y para ello solo tienes que ser perseverante hasta lograr lo que quieres.

C : Es verdad, te lo agradezco mucho Angie.

T : Es un gusto, para eso estoy, y bueno entonces si no hay alguna otra duda esto sería todo por el día de hoy, y nos estaríamos viendo el día miércoles.

C : Si está bien, muchas gracias nuevamente, ya nos vemos Angie.

T : Listo, cuídate Carlos, ya nos vemos.

Módulo II: Reducir los niveles de intriga.

Sesión 2

Descripción de la sesión

T : ¡Hola Carlos! ¿Qué tal, estás preparado para comenzar?

C : Hola Angie, por supuesto.

T : Me parece perfecto entonces, hoy empezamos, pero mientras voy ordenando estas cosas cuéntame cómo has estado estos días.

C : Bien pero algo cansado, es que he tenido bastante trabajo al menos estos días, ahorita he venido volando de uno que era por el sur en Punta Hermosa, a mi enamorada no la he visto desde el domingo, por este tema, pero hemos estado bien, no se me han presentado bajones.

T : ¡Qué bueno! Me alegro en ambos casos, ahora en estos tiempos tener ingresos es buenísimo, que bueno que te esté yendo bien, cuando diseñe mi casa te contratare para que me instales esas luces y hablo en serio.

C : Ja, ja estaré a la espera de que me llames.

T : Perfecto, y respecto a tu enamorada, me alegro también que estén bien, bueno veces toca pasar por esos días en que verse es menor, pero lo importante es que todo ande bien.

C : Si, ella también ahorita está entrando a parciales y como estudia arquitectura, esta con full maquetas y eso, así que a los 2 nos tocó estar un poco ocupados.

T : Claro me imagino, eso de las maquetas también es trabajoso, pero bueno, vamos a aprovechar el tiempo entonces y vamos a empezar nuestra sesión de hoy,

como te mencione la semana pasada, lo que ahora nos toca trabajar son en los pensamientos automáticos si, ¿tienes algún conocimiento sobre ello, o has podido investigarlo en algún momento?

C : Mmm la verdad es que no, pero a simple lógica podría decir que son ¿todos aquellos pensamientos de los cuales nos somos conscientes?

T : Si exacto, como su propio nombre lo dice, son todos aquellos pensamientos que aparecen automáticamente sin que nos demos cuenta. Mira, he traído un pequeño boletín o díptico donde se explica mejor este tema pero de manera puntual, ¿te parece si lo lees?

C : Claro, (lee la primera parte del díptico hasta terminar la parte de características).

T : Bien, entonces en palabras resumidas qué podríamos decir, ¿Cuáles son las características principales de los pensamientos automáticos?

C : Que son mayormente negativos, pueden ser ideas o imágenes, son de presencia muy rápida, suelen ser creídos por la persona, mayormente se presenta en forma de “debería”, suelen ser exagerados, son aprendidos y difíciles de desviar.

T : Excelente, entonces a continuación vamos a ver algunos ejemplos (leo los ejemplos del díptico). ¿Qué te parece, alguna vez has tenido algún pensamiento parecido?

C : Creo que sí, pero de hecho es extraño porque nunca lo he dicho en mi mente de esa manera, o sea como dices, ha sido inconsciente, por ejemplo a veces hago un chiste y si nadie se ríe me da roche y me avergüenzo, pero nunca he dicho que soy un torpe en palabras pero quizá si me he sentido así.

T : Exacto, como lo vimos anteriormente no siempre van a aparecer en palabras, a veces aparecen en imágenes o lo podemos sentir simplemente de esa manera, ahora en el caso de los celos también sucede lo mismo, para experimentar ese sentimiento tenemos algunos pensamientos automáticos de los cuales no somos tan consciente ¿tú puedes reconocer alguno que hayas tenido?

C : Mmm (se quedó pensando cómo 1min), pienso que quizá pueda conocer otros chicos más simpáticos y se sienta tentada por sacarme la vuelta con ellos y yo me sentiría un completo estúpido porque me la hicieron y se burlaron de mí.

T : ¿Y si te la hicieran, eso que significaría para ti?

C : No sé, que soy un estúpido porque no me di cuenta.

T : Ok, vamos detectando un pensamiento automático, ahora vamos a seguir leyendo este folleto para ver porque es tan importante tenerlo en cuenta en nuestra vida. ¿Me ayudas con la lectura?

C : Si, (lee el folleto hasta antes de la parte de herramientas).

T : Bien, entonces como vemos el pensamiento automático se repite muchas veces en nuestro inconsciente generando una creencia irracional en nosotros que nos lleva a comportarnos de cierta manera, entonces, lo primero que debemos aprender ahora es a detectarlos, y saber en qué momento se activan, qué emociones nos causan y qué comportamientos son los que llevamos a cabo a raíz de ese pensamiento, si no sabemos cuáles son esos pensamientos automáticos negativos que tenemos no podemos trabajar en ellos, así que a continuación te voy a enseñar una herramienta que te ayudara con eso (leo lo restante del folleto), ahora vamos desarrollar este cuadro con los ejemplos que hemos leído acá en el folleto para que

entiendas cómo se resuelve y lo hagas tu solo en la semana, por ejemplo en el primer caso ¿Cuál sería la situación desencadenante?

C : ¿Ver a un conocido frunciendo en su dirección?

T : Si muy bien, ¿y su pensamiento automático?

C : Esa persona me odia

T : Perfecto, y poniéndonos un poco creativos ya que no hay más descripción de la situación, al pensar eso esa persona ¿Qué crees que sienta?

C : Mmm desconcertado y con cólera.

T : Ok y al sentirse de esa manera ¿Cómo crees que actuaría?

C : Posiblemente también lo mire mal.

T : Muy bien, ahora haremos lo mismo con el siguiente ejemplo (leo el ejemplo) ¿Cuál sería la situación desencadenante?

C : Pasar por el costado de un grupo de chicos que se ríen.

T : Si, ¿y su pensamiento automático?

C : Se están burlando de mí.

T : Muy bien, y al pensar eso ¿Qué crees que sienta esa persona?

C : Que tiene algo quizá en su físico que se ve feo y se sienta avergonzada.

T : Ya y al sentirse avergonzada ¿Cómo crees que actuaría?

C : Con timidez e inseguridad.

T : Perfecto, ahora pasamos al siguiente ejemplo (leo el ejemplo) ¿Cuál sería la situación desencadenante?

C : Sacar mala nota en sus exámenes.

T : ¿Y su pensamiento automático?

C : No sirvo para esto soy un idiota

T : Muy bien, y ¿Qué sentimiento generaría?

C : Tristeza, decepción, frustración, enojo.

T : Ya y al sentirse así ¿Cómo crees que actuaría?

C : O bien ponerse las pilas y estudiar más o simplemente echarse al abandono.

T : ¿Tu como actuarías?

C : Estudiaría más y preguntaría.

T : Perfecto, ahora vamos por el último ejemplo (Leo el ejemplo) Cuál sería la situación desencadenante?

C : Hacer un chiste y que nadie se ría.

T : ¿Su pensamiento automático?

C : Soy una torpe y por eso nadie me va a querer.

T : ¿Qué sentimiento crees que le generaría?

C : Tristeza, decepción, frustración, enojo.

T : Y ¿Cómo crees que actuaría?

C : Quizá ya no vuelva a decir nada en esa reunión por un buen momento.

T : Perfecto Carlos, entonces ya has practicado un poco, ¿Tienes alguna duda respecto a esto?

C : Si, ¿Cómo dejar de pensar de esa manera? Je, je aunque supongo eso me lo enseñaras más adelante.

T : Ja, ja si, vamos a ir poco a poco para que todo quede súper claro y no se nos escape nada, por ello la tarea que vas a tener para esta semana será apuntar todos los pensamientos automáticos negativos que te surjan en esta hoja que te estoy dando, vas a poner la fecha y todo lo que indica, situación, pensamiento, sentimiento y comportamiento, quizá al momento que surja no te des cuenta o si te das cuenta no tengas la hoja a la mano, así que si puedes lo escribes en tu celular y todas las noche vas elegir una hora y dedicarás mínimo 20 minutos sin agarrar el celular o distraerte a pensar en esto y a escribirlo ¿Esta bien?.

C : Si, está bien.

T : Muy bien Carlos entonces si no hay alguna otra duda, eso sería todo por este día y nos veríamos la próxima semana.

C : Genial Angie, la próxima semana nuevamente te veo, muchas gracias cuídate.

T : Igualmente, ten una linda semana.

Sesión 3

Descripción de la sesión

T : Hola Carlos, ¿Qué tal, como has estado estos días?

C : Hola psicóloga, bien aunque de hecho esta semana no sé si por casualidad o por obra de la vida me han pasado algunas situaciones que me hicieron sentirme un poco celoso y con todo lo que le comente que siento en esos momentos, he anotado

los que me acuerdo, porque para ser sinceros a veces llegaba a mi casa cansado y no tenía el tiempo las ganas para anotarlos y lo hacía al día siguiente.

T : Oh ya veo, no te preocupes lo importante es que si te has tomado el tiempo algunos días para hacerlo, vamos a verlos ahora y trabajaremos en los que pudiste anotar ¿sí?

C : Si claro, aquí están.

T : Bien, me los lees por favor, ¿Cuántos pensamientos automáticos negativos pudiste captar?

C : Si, mmm 4 pero no sé si estén bien, te los voy a leer, la primera fue cuando el miércoles salió a que le hagan una sesión de fotos para ropas deportivas, lo que pasa es que ella tiene amigos que tienen su tienda de ropas y la llaman como modelo, bueno lo que anote respecto a mis pensamientos es que pienso que habrá un intercambio de miradas con los fotógrafos y los chicos que estén ahí también, lo que para mí significa coqueteos por lo tanto me estarían faltando el respeto y se estarían burlando de mí , viéndome como un tonto e incitando de esta manera que también me falten el respeto de otras formas, esto me hizo sentir estúpido y con rabia y generó que cuando la viera, lo haga de manera seria y le hable de manera cortante y seca y además antes de verla cuando estaba por recogerla empecé a golpear la pared y maneje rápido porque no podía contener mi cólera. La segunda situación fue el viernes cuando veíamos una película juntos en mi casa y le llego un mensaje de uno de sus amigos con el que supuestamente ella me dice que son conocidos no amigos, y él es un blanco simpático, él le respondía una de sus historias y le dijo “que linda” ella solo lo vio de notificaciones y apago el celular no hizo nada más, mi pensamiento fue que seguro anteriormente han hablado y él ha tratado de coquetearle y ella ha

sido linda, es decir no le ponía el pare porque quizá le gusta, entonces pienso que me ven como tonto y piensan que no me daré cuenta, eso me genera cólera, impotencia y sentí que se aceleraba mi corazón, mi respuesta ante eso fue distanciarme físicamente de ella y aún más cuando sentí que ella se dio cuenta de que estaba incomodo porque me empezó abrazar más y yo solo le ponía el brazo por encima mas no la abrazaba, hasta que luego al paso de los minutos trate de pensar diferente e imaginar que era yo el que estaba exagerando así que deje de lado mi incomodidad. Sin embargo la tercera situación fue el domingo cuando nos fuimos a la playa y ella colgó un estado y el mismo chico le volvió a responder preguntándole donde estaba, cuando yo me di cuenta lo primero que vino a mi mente fue que seguro él la está queriendo coquetear y ella responde amablemente a todo eso, pero no estaba seguro si ella era consciente de eso o no, así que eso me hizo sentir con mucha cólera y ansiedad ya que sentí una opresión fuerte en el pecho y las manos me empezaron a sudar a lo que yo respondí preguntándole porque le hablaba tanto y ella me seguía insistiendo de que apenas hablaban y yo no le creí por tanto le pedí que me enseñe los mensajes y ella no quería lo cual me genero más ansiedad porque sentí que me ocultaba algo, entonces me puse más insistente y le empecé a alzar la voz, quiero aclarar que esto no pasaba hace tiempo, pero el que no me quiera enseñar la conversación me hizo dudar mucho, después de una larga discusión accedió a enseñarme, y ahí es donde viene la cuarta situación ya que vi que ella se ríe de todo lo que él dice e incluso también le responde algunas historias y a pesar de que no hay nada malo yo pienso que se coquetean e imagino que cuando se ven hay miradas o risas y eso me genera demasiados celos, ansiedad e ira, me da ganas de golpear al pata, bueno eso hizo que la mire con cólera y le reclame pero ella me dijo que no es nada malo y tratará de ya no responderle con risas, solo lo hacía por amabilidad y si

respondía sus estados es porque también salían sus otros amigos y los fastidiaba a ellos mas no a él.

T : Bien Carlos veo que si has entendido el ejercicio, lo has desarrollado muy bien y has encontrado varias situaciones, pero vamos a trabajar con cada una poco a poco, por ejemplo en la primera situación lo que tú piensas respecto a eso es que habrá un intercambio de miradas lo que para ti significa un coqueteo y obviamente una falta de respeto y que te ven como un tonto, ¿cierto?

C : Si.

T : Bien, yo considero que efectivamente hubo un intercambio de miradas porque justamente era una sesión de fotos y ella imagino está al tanto de todo lo que le dicen respecto a las poses y además viendo a la cámara. Pero por ejemplo ahora, ¿tú crees que entre nosotros hay un intercambio de miradas?

C : Mmm sí.

T : ¿Y eso significa que nos estamos coqueteando?

C : No, pero en ese caso es distinto porque ella está enseñando su cuerpo a chicos y eso genera que ellos la miren con otros ojos.

T : Y si lo hicieran, ¿Cuál sería el problema?

C : Yo no quiero que a ella la miren de esa manera, porque es mi enamorada.

T : Entiendo, ¿pero qué es lo que más te molesta, que la miren o que ella los mire?

C : Las 2 cosas, ellos no tienen por qué mirarla de esa manera porque ella tiene enamorado, y ella no tiene por qué corresponder a esas miradas si sabe que la miran de esa manera.

T : ¿Ella te ha dicho que siente que la miran de esa manera?

C : No, pero creo que es obvio.

T : Ok, ahora una duda ¿tú has ido a ver la sesión de fotos, o solo es lo que tú te estas imaginando?

C : No, es lo que yo pienso que pasa.

T : ¿Y has notado en todo este tiempo que tu enamorada ve de esa forma a otros chicos en distintos contextos?

C : Mmm a veces, bueno no veo que los coquetea solo los mira y de igual forma me incomoda.

T : ¿Y son muchas veces las que notas eso?

C : No, contadas habrán sido 5 creo.

T : En todos estos 2 años y tanto, solo 5 veces

C : Mmm creo que sí.

T : ¿Y tú has mirado en algún momento a chicas de esa forma o simplemente han intercambiado miradas?

C : No, a veces veo a chicas que me parecen simpáticas pero no pasa nada más, no las veo con otros ojos.

T : En todo el tiempo que has estado con ella ¿Cuántas veces habrán sido que intercambiaste miradas con otras chicas?

C : Asu no sé, 10 fácil

T : Ok, entonces si en todo este tiempo que han estado juntos los 2 han mirado a otros chicos pero ninguno de los 2 con otras intenciones, o al menos es lo que tú me dices y lo que has sentido respecto a ella ¿Qué te hace pensar que ella cuando tú no estás lo hace?

C : En verdad no sé, en realidad tengo miedo que lo haga, tengo amigas y amigos que hacen eso con sus enamorados y me parece una falta de respeto incluso hay algunas amigas que me miran así y me coquetean sabiendo que tengo enamorada y ellas también lo tienen, pero yo no les hago caso solo me rio, incluso para ser sincero yo lo hacía antes con mis anteriores relaciones pero ahora ya no, pero tengo iedo a que Adriana ahora lo haga.

T : Ok, entonces tú tienes miedo que te hagan lo mismo, ¿Pero crees que tu enamorada es así o tienes alguna prueba de que haya hecho eso en sus anteriores relaciones o algo parecido?

C : La verdad no, ella es bastante tranquila.

T : Ok entonces para empezar, un intercambio de miradas como tu indicas no significa coqueteo, por tanto ella podría mirar a un millón de chicos pero no signataria que los esté coqueteando y punto número 2, uno no puede controlar como la otra persona se comporta, solo puede tener control de su propio comportamiento, por tanto tú no puedes evitar que ellos la miren de esa manera ni incluso que tu enamorada mire a chicos, así le digas que no lo haga, porque vivirías con una enorme ansiedad en saber si cuando tú no estás ella lo hace, como te dije, lo que puedes hacer es trabajar en ti y decidir cómo eso te afecta, por tanto te dejare una tarea, y es hablar sobre este tema con ella con total confianza y transparencia, puedes preguntarle que

piensa sobre el intercambio de miradas, si ella lo hace o cómo responde cuando siente que a ella le miran, etc. Para que sepas cuál es su opinión ¿está bien?

C : Si, está bien

T : Listo pasamos al segundo caso, de igual forma aquí mencionas que piensas que su amigo por responderle una historia la coquetea y como ella no le dice nada te falta el respeto.

C : (Asienta con la cabeza)

T : Bien, haremos el mismo procedimiento y cuestionaremos esa creencia que tienes ¿Crees que por responder una historia uno coquetea?

C : No, pero es la manera en como uno lo hace y él le responde varios estados y ella solo se ríe no le hace el pare.

T : ¿Y cómo crees que debería hacerle el pare, que crees que deba decirle?

C : O sea solo decirle gracias y ya no reírse ni nada, incluso si no es tanto su amigo como ella dice ni le debería responder.

T : ¿Una risa significa coqueteo?

C : A veces sí, y el que se ría tanto genera que él le siga respondiendo los estados y entienda que ella quiera seguir la conversación.

T : Me comentaste que tienes amigas que te coquetean sabiendo que tú tienes enamorada y ellas también tienen enamorado y me dijiste que cuando pasa eso tu solo te ríes y no haces nada más ¿Eso significaría que las estás coqueteando o que buscas que los sigan haciendo?

C : No, es que ellas son amigas de años y yo sé que lo hacen por molestar, en cambio con él no son tan amigos y siento que quieren ser amigos pero como no se ven mucho esa es la única forma de hacerlo, y un hombre así nomás no busca amistad con una chica de la nada, siempre lo hacen porque hay otro interés y si sabe que ella tiene enamorado y le responde una historia y ella responde riéndose y queriendo entablar conversación, puede pensar que con ella puede pasar algo porque quizá piense que ella es de las que no respeta a su enamorado porque es lo que muestra, y tampoco me gusta que hablen mal de ella como pareja porque eso habla mal de mí también.

T : ¿En qué sentido?

C : En que soy alguien a quien le pueden ver la cara de tonto, no sé, si me llegara a sacar la vuelta significaría que yo no le llamo como pareja y la gente tendría un mal concepto de mí.

T : ¿De ti? ¿Por qué crees que de ti y no de tu pareja?

C : Porque yo no la llego a satisfacer como hombre.

T : O sea crees que en una relación el que tiene que satisfacer ¿es el hombre?

C : No, los 2, pero el que es infiel es quien no se sintió satisfecho con su pareja, y yo no quiero que eso pase conmigo nunca me ha gustado que me vean como el tontito, creo que por eso antes yo sacaba la vuelta, pero con ella siento que a veces exagero con lo que pienso de ella porque hasta ahora no he comprobado nada de lo que pienso y según la conozco a ella creo que no sería capaz de hacerlo, por eso yo no quiero fregarla, pero sus comportamientos me hacen dudar.

T : Ok, veo que acá tú tienes un concepto de infidelidad no tan asertivo, una pareja es infiel por muchos motivos, pero en ninguno es porque la culpa sea del otro, uno es infiel por decisión propia y eso no es demostración de superioridad, ni de ser mas chévere, ni nada por el estilo, uno es infiel por falta de conocimiento de estos temas y por una falta de maduración emocional, porque una persona madura emocionalmente así sea tentado por ser infiel, reconoce sus emociones y sentimientos y decide no serlo así su pareja le haya sido infiel, ahora que si lo hace por despecho también podría reflejar un poco de baja autoestima y dependencia emocional, ya que si te faltan el respeto uno sale de esa relación y ahí termina todo, no tiene la necesidad de hacer sentir mal a la otra persona, ni de demostrar nada. Yo diría que se habla más mal de la persona que es infiel que de la persona a quien le fueron infiel.

C : Quizá tenga razón y yo exagere pero no sé cómo cambiar eso que pienso y siento.

T : Pues lo vamos a trabajar, pero antes de ello quiero saber ¿Qué significa coqueteo para ti?

C : Bueno para mí coquetear significa que alguno de los 2 integrantes de la relación, o los 2 muestran interés por la otra persona por medio de miradas, risas, indirectas, invitándolo a salir, mostrando un gusto.

T : ¿Y cómo diferencias miradas de coqueteo con miradas normales o risas de coqueteo con risas normales?

C : Es que, no solo es que surja alguna de estas acciones, sino la suma de todos esos indicadores y que pase varias veces.

T : ¿Y has notado la suma de todos esos indicadores en tu pareja con su amigo u otro chico?

C : Con el chico varias veces se ríe y se responden historias.

T : ¿Y hay otro indicador más o solo eso?

C : Que yo sepa solo eso, pero no sé si cuando se ven ocurre algo más.

T : ¿Entonces estas 100% seguro de que se coquetean?

C : 100% seguro no, por eso es que a veces miro sus conversaciones para saber si pasa algo malo.

T : ¿Y cuantas veces lo has hecho?

C : Desde que estamos varias.

T : ¿Y has comprobado algo?

C : Mmm, no, ¿Cómo hago para dejar de sentirme así?

T : Como te mencione anteriormente, uno no puede tener control absoluto de la otra persona, más que solo de uno mismo, por tanto si ella te quiere ser infiel o no en algún momento, lo hará, de nada servirá tus comprobaciones, ella puede borrar conversaciones, puede que cuando tu estés no mire y cuando tu estés si lo haga, pero eso no es para nada tu culpa, eso responsabilidad absoluta de ella, entonces lo que tienes que hacer es trabajar en ti, en cómo generar otro tipo de pensamientos más asertivos, que no te generen síntomas ansiosos y de ira, tú no tienes pruebas reales de todo lo que hasta el momento hemos hablado, solo hipótesis y miedo de que eso pase, de ahora en adelante cada vez que pienses eso, vas a tratar de buscar otro tipo de pensamientos más asertivos por medio de preguntas que te conduzcan a

la realidad más cercana y objetiva, quiero que cuestiones todos esos pensamientos automáticos que te surjan ¿entiendes lo que quiero decir?

C : Si.

T : Y sobre el concepto que tienes sobre la infidelidad te voy a dejar como tarea que busques información en esta semana sobre eso ok, y bueno aparte de eso, esta semana vas hacer lo mismo que has hecho esta semana que pasó, vas a anotar en este cuadro la situación que activa esos pensamientos automáticos negativos, al costado esos pensamientos y al lado los cuestionamientos que hagas respecto a ese pensamiento, y luego las respuestas o pensamientos nuevos y por ultimo aquí anotarás las consecuencias tanto emocionales como conductuales que generaron esas preguntas y nuevas respuestas que obtuviste, por ejemplos en este 3er caso que describiste fue que pensaste que ellos se coqueteaban porque su amigo volvió a responder otra historia de tu pareja, incluso llegaste a revisar su celular y comprobaste que no había nada malo, a la próxima situación parecida ¿Qué sería lo que tendrías que hacer?

C : Bueno al costado poner las preguntas que haga, como por ejemplo ¿Responder varias veces las historias de amigos significa coqueteo?, ¿Realmente son varias veces las que se responden estados?, ¿Adriana alguna vez me ha demostrado que ha hecho eso en todo este tiempo con otros chicos o en sus anteriores relaciones? Y al costado pondría que no significa necesariamente coqueteo responder historias, que según lo que yo sé no se han respondido muchas historias, y las que lo han hecho mayormente han sido hablando sobre sus amigos o cosas insignificantes, y por ultimo Adriana nunca me ha demostrado que ha coqueteado estando en una relación. Y en consecuencias pondría quizá que al pensar así me

sienta más tranquilo, sin tanta curiosidad sobre lo que él le dice y a ella la seguiría tratando cariñosamente. Además que si ella hiciera eso que tanto temo no sería culpa mía para nada, es su responsabilidad.

T : Perfecto Carlos, lo has hecho muy bien, pero ojo, cuando tú te encuentres en esa situación las cosas pasarán muy rápido y tú tienes que estar atento y darte cuenta que justo en ese momento toca hacerte esas cuestiones y estar atento también sobre cómo te hace sentir y reaccionar esos nuevos pensamientos, al inicio se te hará un poco complicado como todo lo que uno empieza a aprender, pero con practica lo empezaras a hacer automáticamente, si al final del día quizá recién te diste cuenta de la situación y crees que pudiste reaccionar distinto al cuestionar esos pensamientos, puedes hacerlo en ese momento en la hoja, eso te ayudara a practicar igualmente.

C : Ok, está bien.

T : Perfecto Carlos, entonces ¿tienes alguna duda respecto a lo que hemos trabajado hoy?

C : Mmm no ninguna.

T : Ok, entonces si no quedaran dudas doy por terminada esta sesión y nos estaríamos viendo la próxima semana nuevamente, ¿está bien?

C : Si Angie muchas gracias, nos vemos el lunes, cuídate.

T : Igualmente Carlos, ten una buena semana.

Sesión 4

Descripción de la sesión

T : ¡Hola, buenas noches!

C : Hola Angie, ¿Qué tal?

T : Aquí con frío, pensé que ya saldría más seguido el solcito pero al parecer solo fue unos días, ¿tú que tal?

C : Je, je igual, ya quiero que llegue el verano.

T : Ja, ja somos *team* veranito entonces, ¡cuéntame! ¿Cómo te ha ido esta semana con los pendientes que te deje?

C : Más o menos, es que en esta oportunidad no se me han presentado muchas situaciones, pero anote una pequeña que pasó hace unos días y que puede aplicar para otras situaciones parecidas ya que me sucede igual.

T : Bien, entonces léela para conocerla.

C : Ya, ocurrió justo antes de ayer, ella tenía una reunión con sus amigos de la universidad pero que recién los está conociendo ya que se reunieron para un trabajo grupal por Surco, y de regreso un chico la trajo en su moto, yo lo supe en la noche cuando hablamos por teléfono, y eso me genero más ansiedad porque no la podía ver al rostro y saber que gestos ponía al hablar de eso, bueno mi pensamiento fue que como recién se están conociendo para que él la traiga desde allá, viviendo él en el callao según lo que ella me conto, fue que seguro a él le gusto Adriana y como recién se conocen y no sabe que tiene enamorado quiso ser atento, lo cual también me generó curiosidad por lo que ella sintió aunque me diga que nada. Bueno como le dije eso me genero ansiedad, porque sentía algo en el pecho como opresión y empecé a sudar y ponerme caliente, pero luego trate de preguntarme si yo haría lo mismo por una chica que vive relativamente cerca de donde yo vivo, y como mi respuesta fue sí, me tranquilice un poco, desapareció un poco la calentura y calmadamente le pregunte más cosas como, si le dijo que tenía enamorado o de qué

hablaron, etc. Y como me respondió que sí y que conversaron sobre la universidad y cosas irrelevantes, me ayudo a sentirme más tranquilo, además me dijo que él también tenía enamorada, lo cual maximizo mi tranquilidad y la seguí tratando cariñosamente esta vez.

T : Mmm ¿Y qué tipo de conversación te hubiera incomodado que tuvieran?

C : No sé, de cosas más personales y quizá que no le mencione que tuviera enamorado.

T : ¿Por qué?

C : Porque sentiría que me está ocultando y que tiene intenciones de conocerlo un poco más para evaluar si en un futuro pueda tener algo con él.

T : ¿Por qué crees que ella hiciera eso, que crees que piensa o siente por ti?

C : O sea yo sé que me quiere, pero hemos tenido tantos problemas justamente por mis celos que ahora tengo miedo busque a alguien que no sea celoso, es que una vez que terminamos me dijo que no quería estar con alguien así de celoso. Yo sé que soy muy explosivo y quiero controlarla pero trato de no hacerlo, y al tratar de no hacer eso me vuelvo frio y distante con ella.

T : Entiendo, pero para poder cambiar esos comportamientos uno tiene que empezar por los pensamientos como te lo he ido enseñando en estas sesiones, las tareas que te he dejado te van a servir para que cada vez que se presenten situaciones parecidas sepas cuestionarlas, con el tiempo se te harán más fácil reconocerlas y enfrentarlas, todo es poco a poco, gradualmente, igual sabes que en cualquier momento puedes escribirme si no sabes que hacer o la situación se sale de tus manos; por otro lado quiero que sepas que sentir celos es algo completamente

normal y natural, todos en algún momento lo experimentamos, la diferencia radica en cómo lo enfrentamos, pero para ello quiero que tú seas consciente que tus pensamientos no son tan irracionales, solo que te quedas pensando en ellos mucho tiempo generando otros pensamientos negativos que llevan a sentirte mal y a buscar la manera en como comprobar o desmentir esa creencia irracional que tienes y que si no la hayas te pones nuevamente mal, convirtiéndose esta situación en un círculo vicioso, por ello quiero que ahora hagamos un pequeño ejercicio de *roll play*, que ayudará a tu cerebro a encontrar nuevas maneras de pensar más adecuadas y a desmentir esas creencias que tienes como hipótesis, yo voy a repetir algunas frases que te he escuchado decir y tú vas a buscar la manera de decirlo de manera más racional y positiva, por ejemplo si yo digo “yo soy una completa idiota por haber reprobado un examen que no estudie” tú puedes decir “tu reprobaste ese examen porque no estudiaste, no porque eres una idiota” ¿me dejas entender?

C : Si, creo que sí.

T : Ok, es importante también que utilices la palabra “tu” al inicio de la oración, empiezo, “yo soy tonta porque mi pareja cruza miradas con otra chica”

C : “Tú no eres tonta por las cosas que tu pareja hace”

T : “Yo soy simpática pero hay otras mujeres más simpáticas que yo en las que mi pareja puede fijarse”

C : “Tú eres diferente y única, y tu pareja te eligió a ti con tus cualidades y defectos”

T : “Yo soy tan celosa que mi pareja puede cambiarme por alguien menos celosa”

C : “Tu eres celosa pero estas trabajando en ello, y tu pareja es feliz por eso”

T : ¡Bien, lo has hecho muy bien!, entonces quiero también que cuando se presenten estos pensamientos en tu mente, trates de refutarlos de esta manera, imagina que otra persona los dice, a veces resulta más fácil debatirlos así.

C : Esta bien.

T : ¿Cómo te sientes hasta ahora con todo lo que hemos trabajado y las herramientas que te estoy enseñando a usar?

C : Bien, aunque creo que a veces las usaba inconscientemente, pero nada es mejor que cuando sabes el por qué haces tal cosa, porque te aferras a eso y tu perspectiva cambia.

T : Totalmente, cuando entiendes por qué haces algo, es más difícil dejarte llevar por las emociones que surgen ante un problema, así que tu tarea por ahora es solo practicar y practicar, en muchas situaciones se te olvidara usarlo o quizá se te hará difícil, pero con la practica te volverás experto hasta lograr que un día no se generen ninguno de esos pensamientos porque ya sabrás que son erróneos. Bueno Carlos entonces por hoy terminamos esta sesión y nos vemos nuevamente el próximo lunes para empezar a trabajar un poco más con las conductas ¿ok?

C : Si, está bien, pero tengo una duda, ¿Qué pasa si a pesar de refutar mis pensamientos sigo sintiéndome mal y no creyendo a mis respuestas hasta lograr ver algo real que me compruebe que no es como lo que pienso?

T : Como te digo todo este proceso es gradual, por ahora te he dado a conocer estas herramientas, más adelante te enseñare otras, la clave es realmente ponerlas en práctica una y otra vez, no te preocupes porque ahora quizá no hagan un total efecto y te cambie el pensamiento radicalmente, porque no pasara así, además quiero que sepas que lo que tú tienes que hacer no es pelear con ese pensamiento, una vez

lo cuestiones y te des cuenta que quizá no hay algo realmente objetivo que compruebe lo que piensas y solo son hipótesis, lo que tienes que hacer en ese momento es simplemente aceptar que tuviste ese pensamiento, y esperar a que desaparezca poco a poco, no pelear ni intentar a como dé lugar de ya no pensarlo, solo aceptarlo y empezar a pensar en cosas más asertivas si es posible, recuerda que lo que resistes persiste, por ejemplo, si yo te digo no quiero que pienses en un dalmata blanco con manchas negras persiguiendo un Lamborghini rojo en medio de la pista, fíjate que no puedes evitarlo, a tu mente viene el Lamborghini, el dalmata, las manchas, entonces pelear con eso no es la solución, pero todo esto como te digo lo lograras con el tiempo, ahora solo toca practicar y practicar, así al inicio no te funcione, llegara un momento que lo haga, así que no te des por vencido, al final de toda esta intervención veremos si realmente estas sesiones tuvieron efecto.

C : Ya perfecto, solo lo preguntaba por si llegara a pasar.

T : Claro no te preocupes te entiendo completamente.

C : Ok Angie muchas gracias nuevamente, nos vemos la otra semana.

T : Listo Carlos cuídate mucho.

Sesión 5

Descripción de la sesión

T : Hola, ¿Qué tal Carlos? Pensé que ya no vendrías.

C : Hola psicóloga disculpe, lo que pasa es que el trabajo se complicó y el dueño no le gustaron algunas cosas y tuve que modificarlo un poco, la verdad es que es un cliente un poco exigente, yo hice su instalación tal cual el modelo que me presento pero luego no le gusto como se veía en su cocina y quiso cambiar todo, al final le dije

si quería cambiarlo sería la próxima semana porque no tenía otro día libre en esta semana y como no quería solo quiso que le cambie una pequeñas cosas hoy, por eso es que te escribí para saber si podías ahora pero aun así me demore un poco a pesar que vine volando lo siento.

T : Oh está bien no te reocupes, te entiendo a veces estas cosas pasan, felizmente llegaste sano y salvo y con el trabajo finalizado.

C : Ja, ja pucha la verdad que sí, y esta semana también he hecho mi trabajo con mis pensamientos, aunque no ha habido muchas situaciones que se hayan presentado tampoco.

T : Ah perfecto, ja, ja está bien, coméntame entonces como te ha ido, ¿qué nuevas novedades tienes hoy?

C : Bueno para empezar su amigo del que te comente que le respondía las historias lo volvió hacer en estos días como 3 veces más, me di cuenta cuando una de esas respuestas lo hizo cuando yo estaba presente y Adriana abrió su mensaje casualmente, en ese momento me surgieron un montón de pensamientos, que se estaban coqueteando y que lo hacían a mis espaldas, y lo uno que hice fue mirarla y ella automáticamente me dijo que no piense mal solo había estado hablando con él en estos días más seguido porque solo respondía a la conversación que él quería entablar y no quería dejarlo en visto e incluso me dijo y me enseñó que le conto sobre mí y el solo dijo que le parecía bueno que ya estemos mejor, pero igual después siguieron conversando de otros temas y no vi nada malo, en verdad sentí que ella solo le respondía cordialmente y me gustó mucho que le haga saber que estaba conmigo, eso me tranquilizo bastante, y además después de eso me puse a pensar todo lo que habíamos conversado la semana pasada y ya no trate de darle tanta

importancia, incluso ayer me di cuenta que también le había vuelo a escribir y solo trate de decirme a mí mismo que no había nada de malo, él puede hacer muchas cosas pero es su problema, siento que Adriana no le hace mucho caso y por tanto no tengo por qué pensar mal y así lo hiciera no es mi responsabilidad, yo estoy comportándome bien.

T : Bien Carlos, veo que si ha habido un avance y me alegra bastante, pero, ja, ja hay algunas cositas que iremos puliendo. Ahora vamos a desarrollar 2 ejercicios, uno tiene como nombre Exposición y el otro Prevención de Respuesta, ¿pues en qué consisten estos dos ejercicios? La primera trata básicamente en afrontar poco a poco aquellas situaciones que te generan estos pensamientos y sentimientos un poco incómodos, ¿y para qué se hace esto? Para reducir tus niveles de ansiedad al sentir celos, sé que parece un poco extraño que para reducir estos niveles tengas que enfrentarte a las situaciones que te generan estas emociones, pero si no se hace, lo único que se logra es maximizar y maximizar esto porque no lo enfrentas, te escondes y dejas de tomar el timón para darle paso a que lo tome tu emoción, así que lo que nosotros haremos en primer lugar es enfrentar y revivir todas estas situaciones tantas veces como sea posible hasta que los pensamientos que surjan respecto a eso desaparezcan y por tanto nuestra emoción también, luego de ello desarrollaremos el otro ejercicio de Prevención de Respuesta que va muy ligado con la anterior y es el paso siguiente de lo que estábamos haciendo, ¿qué quiere decir? Básicamente en evitar llevar a cabo la conducta del ritual o llamada también conducta de comprobación, ¿y de qué trata esta conducta? Pues te explico, cuando tu sientes celos por ejemplo al notar que tu pareja conversa con un chico más simpático que tú, tú quieres ver a como dé lugar su conversación para comprobar si lo que piensas es verdad o no, de igual forma cuando por ejemplo supiste que un chico la llevó a casa

en su moto quisiste saber qué conversaron y si hablaron de ti, para comprobar que lo que pensaste sobre si hubo un coqueteo o no, no es cierto, entonces esas respuestas que tú tienes ante determinadas situaciones se llaman conductas rituales o conductas comprobatorias, y lo que trabajaremos acá será en prevenir esas conductas, en que no las lleves a cabo porque eso genera que refuerces tu pensamiento, si no consigues saber qué pasó entonces tu pensamiento será el ganador sea cierto o no. Y hay que tener en cuenta lo que tú me has comentado, que con el tiempo ella te ha demostrado que las situaciones no es como a veces piensas, te ha tratado de dar confianza con su comportamiento, y lo que haga otra persona no es problema tuyo ni de tu pareja, como te lo dije anteriormente en eso uno no tiene control, si un presidente es lisuriento y deja mal al país, tú no tienes influencia en él para hacerlo cambiar, en lo único en que si tienes influencia y poder en modificar algo, es en ti, ¿Qué puedes hacer tu para que los extranjeros no piensen que eres igual a tu presidente? Ahí está tu chamba, y de igual manera pasa en tu relación, trabaja en ti y en ello, no en terceros, ¿me dejo entender?

C : Si, bastante claro.

T : Perfecto, entonces vamos a empezar con el primer ejercicio, por ahora como no podemos presenciar en vivo justo un momento que te genere celos, vamos a trabajarlo en la imaginación, para ello siéntate bien, ponte cómodo, respira despacio y cierra los ojos, concéntrate un rato en silencio trata de no pensar en nada y poner tu mente en blanco, concéntrate en los ruidos externos, los pájaros cantando, la gente hablando, los claxon o la bulla de los niños jugando aquí cerca al parque, hasta que yo te dé una señal, (pasó un minuto aproximadamente), bien ahora sí, vas poner tu enfoque y atención en algún pensamiento que te genere celos, deja de lado los ruidos externos y ahora solo céntrate en los pensamientos y la situación que te genera celos,

concéntrate en ellos lo más vívidamente posible hasta que empieces a sentir esos celos y ansiedad de las que me has comentado. Si son varias situaciones que se presentan date el tiempo de revivirlo uno a uno con paciencia y calma. ¿Cómo vas, puedo hacerte algunas preguntas? Sigue con los ojos cerrados concentrado.

C : Si

T : ¿En qué situación estás pensando ahora?

C : Cuando su amigo el motorizado la llevó a su casa de noche después de la reunión que tuvieron.

T : Detállame con precisión qué piensas y sientes.

C : Lo mismo que esa vez, que hubo algún tipo de conexión entre ellos en la reunión y ahora él la quiere coquetear, y siento mucha incomodidad, angustia por saber si eso pasó, pienso en qué puedo hacer para saber si es cierto o qué preguntas puedo hacerle para que inconscientemente me diga la verdad y quizá por ahí se le salga algo del cual sea acto necesario para reclamarle y prohibirle que vuelva hablar con él.

T : ¿Del 1 al 100 en qué nivel sientes tus celos, angustia e incomodidad? Siendo 0 en nivel bajo, 50 nivel medio y 100 nivel extremo.

C : Todo en un nivel 80.

T : Ok, quiero que sostengas esta atención en esta situación hasta que estas emociones que me comentas se reduzcan, es decir no dejes de pensar en ellos para que ya no sientas eso, al contrario sigue imaginando y no hagas nada más que seguir sintiendo las emociones, trata de no tomar importancia a lo que ustedes hablaron después, imagina que esa conversación no tuvieron, no quiero que trates de

comprobar nada, vas a seguir haciendo tu vida normal hasta que sientas que estas emociones empiezan a disminuir, me avisas cuando esto pase (pasó como 3 minutos).

C : No puedo simplemente dejarlo pasar, necesito sentirme seguro.

T : Recuerda las demostraciones de amor y confianza que ella te ha mostrado en este tiempo.

C : (pasó 3 min más aproximadamente) Creo que ya.

T : Ahora quiero que te portes cariñosamente con ella de manera natural.

C : (Pasó 3 min más aproximadamente) (abrió los ojos).

T : ¿Lo pudiste hacer?

C : Si

T : ¿Cómo te sentiste?

C : Un poco ansioso, Se me hizo muy difícil no recordar lo que ella me conto luego, porque al imaginar que no lo hizo, me sentía intranquilo, imagine que ella me contaba sobre lo que hicieron en la reunión en general con sus amigos, pero no dejaba de pensar en lo que me había contado del chico que la llevo a su casa, hasta que me dijo que piense en todo lo que ella me había demostrado y que le de amor como siempre y mi enfoque cambio a ello, en pensar como le podía mostrar cariño y que además pensé que lo que ella hiciera era total responsabilidad suya y no mía, y bueno cuando me di cuenta ya no estaba pensando en lo otro, mi angustia disminuyó un poco, pero eso es ahorita o sea siento que al final podía sentirme tranquilo porque ya sabía en el fondo que no había pasado nada, pero si vuelve a pasar en la vida real no sé cómo reaccionaría al intentar dejar de comprobar eso.

T : Pues justamente esa será tu tarea de esta semana, tratar de enfrentar esas situaciones tratando de saber muy afondo de que hablaron o si hablaron de ti o si hubo coqueteo, es completamente valido pedir que te cuente o como así sucedió la situación, por ejemplo en esta situación que pasó, es normal que le hayas preguntado cómo así es que decidió llevarte a casa, y ella te cuente, pero lo que no quiero que hagas es que preguntes si hablaron de ti, o si se coquetearon, ni busques la manera en cómo preguntar eso de manera más casual, eso no te ayudara en nada al final. ¿Está bien?

C : Si, espero que no se me haga tan complicado, tengo ansiedad porque ya llegue ese momento y ver qué sucede, pero a la vez tampoco quiero que llegue y no poder preguntar.

T : Recuerda, de la noche a la mañana no se verán los cambios, todo será paulatinamente con mucha constancia, practica y poner de tu parte. Al inicio te podrá parecer incorrecto ya que probablemente antes lo hayas intentado y solo hayas tenido como resultado aumentar tu ansiedad, sin embargo esto último es clave, tienes que mantenerse al margen de realizar la acción compulsiva hasta que notes una reducción en tu ansiedad. Sé que es un conocimiento nuevo para ti, el saber que tu ansiedad puede disminuir si tomas contacto con aquello que te genera problemas y además no haces la acción compulsiva. Pero quiero que sepas que el descenso que uno experimenta en su ansiedad cuando se expone y no realiza la acción compulsiva, se llama "habitación." Y eso es lo que quiero que logres.

C : (Asienta con la cabeza).

T : Bien, entonces eso sería todo por hoy Carlos, ya sabes que es lo que debes hacer esta semana si es que se presenta alguna situación, sino, no lo fuerces en

algún momento volverá a presentarse y ahí lo pondrás en práctica y luego me lo contarás, si no sucede nada en esta semana no te preocupes, igual el próximo lunes nos vemos y seguimos trabajando otras cositas.

C : Esta bien psicóloga, muchas gracias.

T : Un gusto Carlos, ya nos vemos.

Módulo III: Reducir los niveles de dolor emocional y enojo.

Sesión 6

Descripción de la sesión

T : Hola Carlos, ¿Qué tal, como estas hoy día?

C : Bien Angie, algo cansado, igual que siempre después de la chamba ja, ja.

T : Ja, ja, ya me imagino, estas full.

C : Si, desde que vengo al psicólogo, es decir contigo ha aumentado mi trabajo y clientes ja, ja.

T : Ja, ja, ja, mira tú, es una señal de la vida diciendo que elegiste bien al buscar una atención psicológica, y que no te olvides que tienes que hacer tu tarea siempre para todo siga marchando bien, porque si no.

C : Ja, ja claro que sí. De hecho te comento ya entrando en el tema, que no están pasando muchas situaciones donde se despierten mis celos, no es porque ya esté bien yo, sino que últimamente no la veo mucho por el tema del trabajo y ella con sus pendientes también, pero por ejemplo esta semana me comentó que en estos días se volverá a juntar con sus compañeros de la u en la misma casa de su amiga para avanzar con el trabajo que tienen que presentar a final de año, como es una maqueta obligatoriamente tienen que juntarse, y bueno en ese momento mis pensamientos volaron demasiado rápido y me imaginé muchas cosas sobre todo en lo que pasará con el chico, pero me di cuenta rápidamente y recordé que los 2 están con pareja y que además no tengo por qué preocuparme, así que me quede callado un rato pase saliva y me alegre porque le estaba yendo todo bien y le dije que la quería y estaba enamorado de ella, ella se ríó y me pregunto por qué le decía eso, solo le dije que me

nació y luego empezamos hablar de otros temas, después de eso, no ha habido otra situación que haya generado mis celos, tampoco le he preguntado si conversa con el chico que le escribe por *Instagram* ni nada.

T : Me alegra lo que me comentas, me parece súper bien que en verdad tampoco estés haciendo tanto caso a tus pensamientos que sabes que solo son producto de falsas historias que tu mente crea.

C : Si, me he dado cuenta que yo solo creo una historia en mi cabeza sin ninguna prueba objetiva y estoy trabajando en eso, se me hace difícil pero creo que estoy empezando y lo puedo lograr.

T : Totalmente Carlos, al final veras que habrá una mejoría.

C : Si.

T : Bueno hoy vamos a dejar de lado un poquito estos pensamientos, aunque no del todo ya que los pensamientos están presentes siempre, son parte de nosotros, pero nos vamos a enfocar un poco más en la emociones, hoy vamos a conocer un poco más de su funcionalidad y origen ya que otro de nuestros objetivos como te lo dije en la primera sesión de intervención que tuvimos, es reducir esos niveles de dolor y enojo que sientes y la manera en como lo expresas cuando se te presentan estas situaciones, hoy te voy hablar un poco de la teoría que es información importante que tienes que manejar y la siguiente sesión ya trabajaremos algunas de las herramientas que hoy vas a conocer, para ello he traído unas pequeñas separatas que me vas ayudar a leer, ¿te parece?

C : Si está bien.

T : Ok, entonces empecemos, voy a leer la primera hoja y luego me ayudas con la siguiente. (Leo la primera hoja y lo explico).

C : (Lee la segunda hoja).

T : ¿Qué te parece esas emociones básicas? Las has sentido imagino en algún momento.

C : Si de hecho, todos hemos sentido eso creo, he visto varios post también en *Instagram* sobre la función de cada emoción, aunque nunca le he tomado mucha importancia porque creo que ya se, ahora que lo leo con mayor detenimiento le encuentro mayor sentido.

T : Claro, y es bastante importante este tema y al final de esto sabrás por qué, lamentablemente los adultos creemos que sabemos y manejamos muy bien esta información, pero cuando empiezas a conocer más te das cuenta de muchas cosas y empiezas a darle sentido a muchas reacciones que a veces uno tiene frente a alguna situación en específico y antes no sabía por qué, o pensábamos incluso que era por otro motivo, a mí me ha pasado, por ejemplo cuando antes me sentía triste trataba de hacer cualquier otra cosa para no sentir esa emoción, porque incluso pensaba que era débil por sentirme así, pero con el tiempo me di cuenta que más daño me hacía pensando de esa manera y no dándome permiso de llorar o demostrarle a alguien que estaba mal ni contándole, simplemente lo reprimía, y eso a mí por ejemplo un tiempo me genero bajar mucho de peso, no tenía ganas de comer y tuve problemas de gastritis por un tiempo, entonces hay que darnos el tiempo realmente de poder aprender siempre un poco más de este tema, seguiré leyendo esta parte, (leo la tercera hoja), a continuación también hay algunos ejercicios que ya en casa lo

respondes si, por ahora solo leeremos para que no nos gane el tiempo, ¿me ayudas con la lectura de la siguiente hoja?

C : Si, (lee la quinta hoja).

T : Bien, entonces la inteligencia emocional es básicamente saber identificar qué situación me genera tal emoción, y al mismo tiempo reconocer mi emoción y las sensaciones fisiológicas que éstas me generan producto de la situación y lo que pienso respecto a eso, al tener conocimiento de todo esto, uno tiene la capacidad de responder o expresar adecuadamente su emoción en el momento oportuno, pero para lograr ello como se muestra aquí en la imagen también es necesario tener empatía, habilidades sociales, autoconciencia y autorregulación que es básicamente lo que he dicho hace un momento y por último la motivación para querer hacerlo y poner de nuestra parte aunque nos resulte difícil. ¿Me deje entender?

C : Si, si entiendo.

T : Perfecto, entonces a continuación hay algunos consejos sobre cómo manejar nuestras emociones, (leo la sexta hoja y el primer punto de la séptima hoja) ayúdame ahora con la lectura de las siguiente hojas sí.

C : Si claro, (lee todas las hojas restantes).

T : ¿Qué te pareció esta información, tienes alguna duda?

C : No, entendí todo y llegando a mi casa o en estos días lo leeré mejor, a veces es bueno recordarlo cada cierto tiempo porque la mente se olvida y en este caso por ejemplo podría terminar reaccionando igual que antes.

T : Es verdad, hasta yo que suelo estar bastante empapada con este tema se me olvida por momentos cuando estoy en una situación que me genera estados elevados

más que todo de cólera, y cuando lo recuerdo a veces ya lo hice, pero si me acuerdo rápido puedo parar para pensar y tomar una mejor decisión, pero así es, hay que practicarlo mucho y en la siguiente sesión te enseñare algunas herramientas súper útiles para ser más conscientes, practicar la retrospección, etc.

C : Si está súper bien, entonces nos vemos la próxima semana.

T : Así es, cuídate mucho y pon en práctica todo lo que hasta ahora hemos trabajado.

C : Si, de todas maneras, gracias Angie.

T : Un gusto.

Sesión 7

Descripción de la sesión

T : Hola Carlos, buenas noches, pasa siéntate ¿Cómo estás?

C : Hola psicóloga, gracias todo bien felizmente

T : Que bueno, ¿vienes del trabajo nuevamente?

C : No, hoy estuve en casa todo el día, me cambio de horario el señor e iré recién mañana temprano para estar todo el día, así que hoy recargue energías y descanse y pude a ver un poco de películas ja, ja, luego ya me aliste para venir aquí y de aquí iré donde Adriana un rato también.

T : Ja, ja o sea hoy ha sido un día de relajo.

C : Si, y verdad me olvide contarle, la semana pasada me metí al GYM y hoy tempranito también aproveche en ir.

T : ¡Ah buenazo! Ya somos 2, yo también me inscribí al gimnasio a inicios del mes, ¿en cuál estas?

C : Uno que esta por Pueblo Libre de Maicelo, ¿usted?

T : Ah ya, yo este mes me inscribí al BodySmart que está en la mar con universitaria, pero el mes que viene creo que me cambiare al SmartFit ya que está un poco más cómodo.

C : Ah imagino que sí, pero ¿qué tal son sus máquinas tiene de todo? Nunca he entrenado ahí.

T : Mmm creo que sí, la verdad es la primera vez que me inscribo a un gimnasio así que no sabría informarte bien ja, ja pero tiene bastante variedad y es amplio.

C : Ja, ja bueno imagino que sí, ya que es bien conocido sobre todo en distritos como San Isidro, Miraflores y de más.

T : Si, te hacen una rutina también y lo bueno es que no te hacen hacer cola para esperar, pero bueno, hablemos ahora un poco sobre nuestro tema principal, ¿Cómo te está yendo, ha pasado algo relevante en esta semana, como te sientes con lo que estamos avanzando?

C : Me siento bien, si siento una pequeña mejoría, ¿pero sabe? Tengo miedo que sea pasajera, es que cuando termine con Adriana me puse a investigar sobre el tema de celos y por qué los sentía tanto, e inconscientemente a veces hacia lo que tú me has estado enseñando creo, y cuando volvía con ella yo estaba más tranquilo y así me mantenía las primeras semanas, luego después de algunas situaciones que despertaran nuevamente mis celos, estos volvían con mayor intensidad y nuevamente volvía a lo mismo, a sentirme mal, por contenerme a veces mis celos tratando de no

reclamarle nada a ella porque no quería que peleemos o que ella se sienta incomoda o piense mal.

T : Entiendo, pero te voy a decir algo, en esta ocasión no estas afrontándolo solo, yo estoy aquí para orientarte, apoyarte y enseñarte estrategias para sobrellevarlo mejor, no solo te estoy diciendo que debes pensar por ejemplo lo contrario cuando se presentan en ti estos pensamientos irracionales, sino también te estoy enseñando cómo hacerlo y te estoy brindando información teórica, que aunque no creas es un punto muy importante, ya que no basta con saber que tienes que hacer algo, sino saber el por qué debes hacerlo y por qué piensas o sientes tales cosas, es decir, entender cuál es el proceso y funcionamiento de los celos, al saber y manejar eso, automáticamente tu cerebro se programa para actuar de manera más adecuada porque ya sabes cuál es la respuesta, como te dije con la practica llegara un punto en que no te cueste cuestionarte tales situaciones, tu cerebro ya lo hará por ti y tú empezarás a actuar de manera más efectiva, por otro lado ese momento que temes aún no ha llegado, no te adelantes, aún nos queda mucho tiempo que estaremos trabajando juntos y evaluaremos como vas reaccionando y qué tan difícil se te hace seguir estos pasos ¿ok?, también hay algo que has mencionado que me parece importante, mencionas que al sentir celos a veces lo reprimes y no le haces saber nada a ella para que no piense mal e imagino que por eso a veces has llegado a revisar su celular, ojo con esto, en la anterior sesión te mencione que no es bueno reprimir hay que saber canalizar esa emociones y saber cómo expresarla, tu puedes hacérselo saber a ella conversando y diciendo por ejemplo, “oye me siento un poco inseguro respecto a esto, quizá estoy exagerando no lo sé, ayúdame a saber si es así, porque pienso esto en base a esto” y se lo cuentas, no hay nada de malo en eso,

al contrario eso te ayudara a confiar más en ella y a que ella pueda entenderte mejor, ¿no lo crees?

C : Si, quizás si tengas razón.

T : Si claro que sí, no te preocupes que lo vamos a lograr, y ya que estamos en ese tema, pues te comento que hoy vamos a trabajar la llamada respiración diafragmática y relajación muscular progresiva, estos te ayudaran a manejar mejor esas emociones intensas, ¿algunas ves has oído hablar de ello o lo has practicado?

C : Mm si he escuchado un poco, pero que recuerde no lo he practicado.

T : Bien entonces voy a explicarte en que consiste cada una de ellas y luego la practicamos un poco ¿sí?, a ver, la respiración diafragmática básicamente consiste en respirar con el diafragma, es decir llevar todo el aire al estómago y no al pecho, una forma de verificar si lo hago bien es por ejemplo poner una mano en mi estómago y la otra en mi pecho, lo que tiene que pasar es que la mano que se encuentra ubicada en mi estómago al momento que respire tiene que subir más que la mano que se encuentre en mi pecho, ¿me dejo entender?

C : Si

T : Ok, antes de hacerlo quiero que sepas por qué este tipo de ejercicio nos ayuda a reducir niveles de ansiedad y estrés, para empezar la respiración está asociada con los estados emocionales, no sé si has notado pero mayormente cuando sentimos mucha ansiedad o miedo la respiración tiende a acelerarse y a volverse cada vez más intensa y corta, en cambio cuando estamos relajados la respiración se hace más lenta y más profunda, dicho esto podemos asociar que la respiración diafragmática tiene mucho más que ver con estados de relajación, pero vamos a tratar de entender qué es lo que pasa más biológicamente, qué es lo que pasa en el cuerpo cuando

realizamos este tipo de respiración, cabe mencionar que el diafragma es un musculo que separa los órganos torácicos, del abdomen y está implicado en la respiración, por tanto cuando hacemos este tipo de respiración la idea es llevar el aire a la parte baja de los pulmones justo en la base haciendo que se produzca una expansión abdominal y que al exhalar el diafragma se contraiga hacia abajo, cuando sucede esto, el diafragma estimula terminaciones nerviosas del nervio vago, pero ¿Qué es el nervio vago? El nervio vago es un nervio valga la redundancia, que inicia en la base del cráneo y desciende a lo largo de la columna y va inervando diferentes órganos, ¿y por qué esto es importante? Porque el nervio vago rige lo que es el sistema parasimpático, lo que sería el cable azul, si hacemos un repaso de biología podemos decir que el sistema nervioso se divide en 2 cables, un cable rojo que sería el sistema simpático y el cable azul que es el sistema parasimpático, el cable rojo el simpático, se asocia con la activación, es decir cuando necesitamos despertarnos, ejecutar una tarea, gastar energía, está asociado con el sistema del estrés, el estrés positivo y el estrés negativo, en cambio el cable azul está asociado con el sistema de relajación, es el que compensa y desactiva los estados de activación del cable rojo, entonces cuando sentimos miedo, estados de ansiedad, enojo, angustia, estamos activando el cable rojo, por eso es tan importante en esos momentos poder ayudar a compensar con el cable azul, generar un montón de técnicas que nos ayuden a ayudar a nuestro cuerpo a activar este estado de relajación que tanto necesitamos para desactivar este cable rojo que genera la activación del estrés. ¿Ha quedado más claro el tema de la respiración diafragmática y su influencia?

C : Si, totalmente.

T : Perfecto, entonces vamos a practicarlo en estos momentos ¿sí?, vamos a hacer 10 respiraciones profundas y lentas poniendo nuestras manos en los lugares

correspondientes, vamos a inhalar durante 4 segundos, luego retenemos el aire durante 2 segundos, luego votamos el aire durante 5 segundos y por ultimo aguantamos nuevamente 2 segundos. Después de eso vamos a volver a repetir lo mismo otras 9 veces más, al realizar este ejercicio vamos a ubicarnos en un lugar tranquilo y a sentarnos cómodamente, tratemos de no echarnos porque en realidad cuando uno recién empieza a practicar este tipo de ejercicio si se echa hay más probabilidades a quedarse dormido, así que nos sentaremos cómodamente, de manera recta, las manos ya sabes dónde y vamos cerrar los ojos, voy a contar hasta 3 y lo hacemos juntos. 1, 2 y 3 (...) bien termina estas 3 ultimas respiraciones tu solo, pon atención a tu estómago, ahí es donde debes llevar el aire, no al pecho, concéntrate en tu respiración, no pienses en otra cosa más que en ello. Muy bien lo has bastante bien para ser tu primera vez, ¿cómo te sentiste?

C : Tranquilo, relajado, aunque no sé si es mi percepción pero me empezó a doler un poco la cabeza.

T : Si a veces eso pasa, sobre todo al inicio porque el cuerpo no está acostumbrado a este tipo de respiración, mientras te vayas habituando eso ya no pasará, recuerda también los tiempos, son importantes respetarlos, por ahora no son tan largos para que no sientas que te quedas sin aire, pero mientras ganes experiencia ya le iras aumentando, todo con paciencia.

C : Ah ok entiendo.

T : Bien, entonces en esta primera parte tu tarea para esta semana será practicarlo todos los días apenas te levantas o antes de ir a dormir o cuando simplemente desees hacerlo, recuerda que este es un entrenamiento, no basta solo con realizarlo una sola vez, un entrenamiento consiste en repetir constantemente

ciertos ejercicios para lograr una modificación en lo que se está buscando. Además este tipo de respiración nos ayuda también a la concentración y a que se nos haga más fácil prestar atención al momento presente, lo que nos ayuda a cambiar ese piloto automático que tenemos, ese que tiene la voz autocrítica, ese que te hace vivir en el futuro o en el pasado, entonces practicar esta respiración te ayudara a moldear el cerebro de manera diferente, porque el cerebro funciona a través de algo que se llama neuroplasticidad, hace como 50 años se descubrió que el cerebro cambia a través de las experiencias repetidas que vive, entonces si al cerebro le das una experiencia por ejemplo de respiración diafragmática todos los días, lo que repites se refuerza en el cerebro, entonces estás reforzando vivenciar mayores momentos de tranquilidad, prestarle mayor atención al momento presente y dejar ir los pensamientos, aunque cabe resaltar también que esto no es fácil, al menos al inicio no lo es, el cerebro es un musculo y así como entrenamos los otros músculos de nuestro cuerpo y vemos cambios recién al mes o 2 meses igual pasa con el musculo del cerebro, con el tiempo se nos hará más fácil pensar de manera distinta.

C : Increíble, siento que hoy si he aprendido.

T : Ja, ja, ¿Estas queriendo decir que los otros días no?

C : No no, solo que ahora como que he entendido mejor y he aprendido algo que no sabía, lo que vimos anteriormente como te comente, si lo realizaba pero de manera un poco inconsciente.

T : Ah entiendo, bueno nos queda 1 ejercicio más, que es de la relajación muscular progresiva, esta técnica consiste básicamente en reducir los niveles de activación, buscando a que aprendas a controlar tus propias reacciones fisiológicas; esta técnica consta de 3 fases, mientras te la voy a ir explicando la vamos a ir

desarrollando ok. La primera fase se llama “tensión-relajante”, consiste en poner presión para después aflojar distintos sectores de músculos en todo el cuerpo, con el objetivo de reconocer la desigualdad existente de una situación de rigidez muscular y otra de relajamiento. Esto facilita el logro de una situación de relajamiento muscular que paulatinamente se difunde en todo el cuerpo. Se debe tensionar entre 5 a 10 segundos y aflojar de manera lenta. Además cada ejercicio se debe repetir 3 veces con intervalos de descanso de unos segundos. En esta ocasión lo harás sentado, pero en casa puedes acostarte no hay problema, el punto es que tu cuerpo se pueda relajar lo más posible. Vamos a empezar entonces de arriba hacia abajo, es decir, nos vamos a enfocar primero en la cara, cuello y hombros ok, vas a arrugar la frente unos 10 segundos aproximadamente y luego la vas a relajar de manera lenta, hazlo ahorita por favor, bien vamos a repetirlo unas 2 veces más (...) ahora nos enfocaremos en los ojos, quiero que los abras todo lo posible y luego lo cierres de manera lenta, repetimos 2 veces más (...), de igual mente con la nariz, lo vas a arrugar unos segundos y ahora lo vas aflojar de manera lenta, repetimos 2 veces más (...), ahora pasamos a la boca, vas a sonreír ampliamente por unos segundos y ahora lo vas a aflojar lentamente, repetimos 2 veces más (...), pasamos a la mandíbula, vas a presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes igual por 10 segundos, y ahora vas a aflojarlo lentamente, repetimos 2 veces más (...), pasamos a los labios, vamos a arrugarlo como si quisiéramos dar un beso unos segundos y luego lo aflojaremos de manera lenta, repetimos 2 veces más (...), pasamos al cuello y la nuca, vas a flexionar hacia atrás unos segundos y luego vas a regresar a la posición inicial, ahora vas a flexionarlo hacia adelante unos segundos y luego regresas a la posición inicial de manera lenta, repetimos 2 veces más (...), bien ahora elevaras los hombros presionando contra el cuello unos segundos, y ahora

regresaras a la posición inicial de manera lenta. Ahora pasaremos a la relajación de brazos y manos, vas a contraer sin mover, un brazo con el puño oprimido y después el otro, observando la tensión en brazos y manos por unos segundos, ahora lo aflojaras de manera lenta, repetimos 2 veces más (...). Pasamos a la relajación de piernas, vas a extender una pierna y luego la otra alzando el pie hacia arriba y observando la tensión en piernas, trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie, y ahora lo vas a aflojar de manera lenta, repetimos 2 veces más (...). Pasamos a la relajación del tórax, abdomen y región lumbar, vas a cruzar los brazos dirigiendo los codos detrás, vas a percibir la presión en la parte baja del dorso y los hombros, ahora lo vas a relajar lentamente, repetimos 2 veces más (...), ahora vas a inhalar y conservar el aire a lo largo de unos segundos en los pulmones, vas a contemplar la presión en el pecho y luego vas a exhalar pausadamente, repetimos 2 veces más (...), ahora vas a poner rígido en estomago por unos segundos, y ahora lo vas a calmar pausadamente, repetimos 2 veces más (...), por ultimo vas a poner rígidas las nalgas y los muslos, las pompas se levantaran del mueble unos segundos y luego vas a soltarlos lentamente, repetimos 2 veces más (...). Bien ya hemos terminado de realizar los ejercicios que es la fase 1, ahora pasamos a la fase 2 que se llama “repasso” este consiste en repasar de manera mental cada parte que se tensiono y relajo, con el fin de confirmar que siguen relajadas, tomate tu tiempo y me avisas cuando terminar de hacer este repaso por tu cuerpo, cierra los ojos.

C : Listo.

T : Ok, ahora la última fase se denomina “Relajación Mental”, aquí debes imaginar algo grato y positivo o simplemente poner la mente en blanco, el objetivo es relajar la mente mientras que el cuerpo sigue relajándose, así que para esto te daré

unos 5 min y te avisare cuando debas abrirlo. Bien ya puedes abrirlo, ¿Cómo te sientes?

C : Asu, bastante relajado, aunque al inicio sentí que los músculos más bien se quedaron tensionados o como que quería sacarme conejos, pero mientras tensionaba otros músculos, el anterior ya casi no tomaba importancia, y cuando me hiciste hacer el repaso ahí realmente me di cuenta que si estaba relajado y en la 3era etapa al pensar cosas positivas, eso me hizo sentir muchísimo mejor, en verdad mi mente y mis pensamientos por un momento se paralizaron.

T : Que bueno, ese es el objetivo, dejar de pensar un poco y al enfocarnos en el cuerpo, en la respiración y en todos estos ejercicios, cuerpo y mente están interconectados por tanto cuando trabajamos uno, por consiguiente el otro también genera efectos, entonces lo que quiero que realices y practiques esta semana son estos ejercicios cada vez que puedas, recuerda que sólo con la repetición diaria se consigue más rápidamente resultados, en este caso estos ejercicios te ayudarán a que en los momentos de estrés, enojo, ansiedad, puedas tener mayor manejo y regresar con mayor facilidad a un estado de tranquilidad.

C : Si Angie voy a tratar de practicarlo diario y espero acordarme porque son varios pasitos y la próxima semana te cuento que tal me fue.

T : Ja, ja si, hemos avanzado regular hoy pero igual si no recuerdas algo, o tienes alguna duda puedes escribirme para preguntar, no tengo problema.

C : Genial Angie así será, bueno ya me iré retirando que se me está haciendo un poco tarde para ir donde Adriana, gracias nuevamente y nos vemos el otro lunes.

T : Claro Carlos no te preocupes, que te vaya súper bien, saludos.

C : Gracias.

Sesión 8

Descripción de la sesión

T : ¡Hola Carlos!

C : Hola Angie, disculpa la demora, como ahora he venido en carro encuentro más tráfico.

T : No te preocupes, está dentro del tiempo considerado que puedo esperarte, ja, ja.

C : Ja, ja, ja.

T : ¿Qué tal, cómo has estado? Cuéntame.

C : Pues déjame decirte que esta semana si he puesto en práctica varios de los ejercicios que me has enseñado, aparte de que he tratado de practicar los ejercicios de la semana pasada sobre todo de la respiración diafragmática que es un poco más interesante, pero eso sí, no todos los días ayer y hoy si no los he hecho porque he estado full pero los días anteriores si, te comento, lo que pasa es que el viernes, Adriana tuvo nuevamente una reunión por su trabajo de la universidad en la casa de uno de los chicos, pero eso fue en la mañana hasta plan de las 3pm supuestamente, pero de ahí iban a celebrar el cumpleaños de una de las chicas e iban a venir más de sus amigos y dentro de los que irían iba a ser el chico que le responde las historias de *Instagram*, para ese entonces yo no sabía nada de que irían otros chicos más, según Adriana me dice que no sabía, pero bueno nosotros hablábamos a cada rato ese día y ella me informaba cómo iba todo pero no porque yo se lo pedía si no por un tema de que siempre nos contamos, entonces hubo un momento en que me dejo de

responder como 2h y en 2 oportunidades la vi conectada pero se desconectaba rápido, bueno como me dijo que celebrarían el cumpleaños de su amiga yo imagine que seguro estaban ocupados así que no me preocupe tanto, sin embargo cuando me escribe me cuenta que habían llegado más chicos y estaban tomando, conversando y haciendo karaoke, para ese entonces ya eran las 7pm y como yo me desocupaba a las 8 más o menos le dije que le podía recoger si quería, pero no me volvió a responder hasta las 8.15pm y yo ya estaba un poco amargo porque empecé a pensar que ella no quería que la recoja por algún motivo, y cuando me mando su audio decía que quería quedarse un par de horitas más pero si quería yo podía ir y que no había problema, entonces como yo estaba sudado me fui a bañar a mi casa y luego a recogerla y llegue casi a las 10 pensando que solo saldría, pero me abrió la puerta y me dijo que entrara, me presentó a todos, pero ahí me di cuenta que ella estaba sentada justo al costado del chico que le responde las historias, lo cual yo me sorprendí y me incomode, y justo en ese momento trate de refutar mis pensamientos con las respuestas que antes me daba, de que ella no me ha mostrado nunca que tiene interés por otros, que no tengo porque pensar mal y lo que él hiciera no era asunto mío y empecé a tratar de respirar con el diafragma y a pensar cosas positivas obligándome porque en verdad se me hacía muy difícil, sentía que se burlaban de mi o me faltaban el respeto sobre todo él, pero también me obligue a tratarla normal y ser cariñoso, estuvimos solo 1h más y nos fuimos porque a ella tampoco la dejan tan tarde y cuando estuvimos en moto no le hablaba mucho y maneje un poco a velocidad lo cual me di cuenta cuando ella me dijo que le bajara un poco, cuando llegamos Adriana me pregunto si estaba enojado o incomodo, lo cual le dije que si un poco y le comenté por qué, que pensaba mal porque no sabía que estaría ese chico y encima cuando entre lo encontré sentado junto a ti y encima que no me respondía rápido los

WhatsApp me hacía pensar que lo estaba pasando bien con él, déjame decirte que me trague mi orgullo para decirle eso, pero luego me di cuenta que sí estuvo bien decirlo, porque ella me dijo que comprendía bastante y era normal y entendible lo que pensaba, sin embargo no pasó así, me contó que ella no sabía que él iría ya que hace como 1 semana y media no conversa con él, si no me lo contó por *WhatsApp* era porque sabía que yo me angustiaría y me lo quería contar en persona así como en ese momento, y que además él se sentó a su lado justo como 30 min antes de que yo llegara y no solo conversaba con él sino con un amigo más y otra chica, casi en ningún momento hablaron ellos por separado, y que si no le respondía rápido los mensajes era porque estaba conversando con los demás, catando, etc. y no quería ser descortés, lo cual conociéndola sé que es verdad, lo cual su explicación me hizo sentir más tranquilo.

T : Mira que bueno, me sorprende que hayas decidido contarle lo que pensabas y sentías, ese paso sé que es difícil pero como lo comentas me doy cuenta que lo has hecho muy bien, lo cual te felicito, además de que has puesto en práctica los ejercicios justo en ese momento, a veces las personas se olvidan.

C : Te das cuenta que si hago mi tarea.

T : Ja, ja, ja, pues sí, eso me comprueba que si lo haces, porque justo las personas que suelen darse cuenta de lo que les está pasando en ese momento, las que son conscientes, son las que en realidad están practicando y en verdad me alegra mucho saberlo, respecto a los ejercicios de respiración y relajación muscular progresiva ¿sientes que se está haciendo más fácil también relajarte?

C : Si bastante, lo he notado también en el trabajo, porque a veces los clientes dan cólera y usualmente yo siempre he tratado de controlarme pero esta vez por

ejemplo el sábado también el cliente estaba por cancelarme el día, y cuando me di cuenta me llene de cólera y trate justo en ese momento, de respirar y pensar en alguna otra alternativa, lo cual se lo dije y me atracó, luego ya me sentí mejor, pero igual eso no deja de que se me haga difícil, en verdad lo que pasó el sábado con Adriana me hizo sentir igual pero la diferencia es que esta vez trate de reaccionar diferente pero poniendo mucho de mi parte.

T : Entiendo Carlos, y está muy bien en verdad, para no haber pasado mucho tiempo desde que iniciamos lo estás haciendo muy bien. Ahora el día de hoy te voy a enseñar otras técnicas que te van a ayudar justamente a tener comportamientos más asertivos ok, una se llama autoinstrucciones y la otra es el entrenamiento asertivo. Bien las autoinstrucciones consiste básicamente en que la persona aprenda a identificar las autoverbalizaciones internas negativas frente a una tarea y sustituirlas por unas más positivas y adaptativas, de alguna manera la identificación de autoverbalizaciones o pensamientos negativos inconscientes ya lo hemos estado trabajando por lo tanto se te hará más fácil reconocerlas y ahora modificarlas por unas más positivas, ¿sabes por qué es tan importante estas autoverbalizaciones que uno tiene?

C : Mmm supongo porque determinan como te comportas.

T : Exacto, estas autoverbalizaciones son tan potentes que tienen una gran influencia en nuestro nivel de autoconfianza y probabilidades de alcanzar nuestro objetivo, por ende también está relacionado con el aumento y mantención de nuestra ansiedad por ejemplo, si yo digo “no voy a poder exponer bien porque seguro la gente me va a mirar, me va a juzgar y se va a burlar de mi si cometo algún error” estoy activando el cablecito rojo que anteriormente te mencione, porque voy a estar más

activa a las reacciones de la persona, voy a prepararme inconscientemente a reaccionar y por ende van a subir mis niveles de ansiedad, estrés, etc. Por tanto el identificar nuestra propias autoverbalizaciones nos puede ayudar a cambiarlas y a comportarnos de manera más efectiva y positiva, en tu caso ya me has comentado muchas situaciones donde te has sentido celoso, ansioso y con cólera, ¿puedes identificar cuáles son tus autoverbalizaciones?

C : Mmm ¿te refieres a lo que pienso?

T : Mas o menos, solo que esto va más con lo que te dices respecto a eso, por ejemplo con el caso anterior de la exposición, ahí la persona pensaba que la gente se iba a burlar de ella si algo hacia mal, por tano su autoverbalización era “no voy a exponer bien”, en tu caso ¿Qué sería lo que te dices a ti mismo cuando tienes pensamientos irracionales?, méncioname lo que piensas y lo que te dices, es decir tu autoverbalización.

C: Ah ok, mmm asu no recuerdo, creo que más es lo que pienso de ellos que lo que me digo a mí mismo. ¿Puede ser por ejemplo, cada vez que veo que un chico tiene intenciones con Adriana, pienso que no le puedo decir nada a ella porque se puede cansar o pensar que estoy loco y por tanto trato de buscar pruebas que comprueben lo que pienso sin que ella se dé cuenta?

T : Mmm ya, pero ¿Por qué crees que Adriana puede pensar que estás loco?

C : Porque siempre sospecho y pienso mal de varias cosas que otros no lo hacen y además me amargo con facilidad, me incómodo.

T : Ok, entonces esa sería más tu autoverbalización, porque cuando empiezas a pensar o a sospechar que otros están interesados en Adriana, tú te dices a ti mismo que lo que piensas y sospechas está mal y es exagerado y en vez de modificarlo y

cambiarlo a algo más positivo, no te crees por algún motivo y empiezas a buscar maneras de como comprobar si es verdad o no lo que piensas, sin embargo en esta última ocasión que me comentaste que le contaste a Adriana lo que pensabas ¿ella que te dijo?

C : Que era entendible y no era exagerado.

T : Ok, además de eso, ¿cuantas veces en estos 2 años has descubierto que lo que pensabas respecto a los celos que sientes con Adriana es verdad?

C : Casi nunca.

T : Bien, entonces ¿con que otras autoverbalizaciones más positivas podrías cambiar las negativas?

C : Lo que pienso no siempre es exagerado.

T : Perfecto, ¿Qué más?

C : Adriana nunca me ha dado motivos para desconfiar de ella.

T : Ya, entonces apuntalas para que no se olviden y tu primera tarea para esta semana será identificar tsu autoverbalizaciones negativas y modificarlas por unas más positivas, no es necesario que justo en ese momento en que está sucediendo lo hagas, como recién estas aprendiendo, lo puedes hacer llegando a casa y apuntándolo en un papel para que siempre te acuerdes, de esa manera te harás más consciente también y sabrás cuando está sucediendo y ya tendrás las autoverbalizaciones positivas en tu cabeza, ¿está bien?

C : Si, está bien.

T : Perfecto, ahora pasamos al segundo ejercicio que es el “Entrenamiento Asertivo”, para esto cabe explicar qué es un comportamiento asertivo y qué no lo es. Empezare describiendo una conducta inasertiva o pasiva, esta conducta se explica como la negación de los derechos individuales y la muestra de los propios sentimientos; por lo general comprende expresiones planteadas de manera indirecta que apoyan las malas interpretaciones. Luego existe también la conducta agresiva que se explica como la negación de los derechos y sentimientos de la otra persona, mediante la culpabilización, insultos y otras acciones que le perjudican y tienden a conllevar a una actitud defensiva en esta. Y por último esta la conducta asertiva, que se caracteriza por no violentar los derechos del prójimo ni de uno mismo. Consta en manifestar sentimientos y gustos propios de forma frontal, transparente y apropiada. El sujeto asertivo es respetuoso frente a los sentimientos de los demás y favorece la comunicación. Además en esta definición se entiende que es imposible comportarse de manera asertiva y ser pasivo o agresivo al mismo tiempo. ¿Lograste entender la diferencia de cada conducta?

C : Si, lo que entiendo es que la pasiva por lo general no respeta sus propios sentimientos ni derechos y su comunicación no suele ser tan directa sino indirecta lo que puede generar malas interpretaciones, luego la conducta agresiva básicamente no respeta a los demás y los agrede, en cambio la asertiva respeta tanto sus propios derechos y sentimientos como el de los demás, y por tanto favorece una buena comunicación.

T : Perfecto, entonces lo que quiero que hagas ahora es que describas alguna situación en que quieras comportarte asertivamente pero se te haga difícil debido a algún miedo o una emoción intensa que no te permita hacerlo.

C : A ver, en esta oportunidad si encuentro muchos, cuando siento celos de algún chico, suelo mirarlo mal, responderle seriamente, con Adriana me comporto más fríamente es decir le dejo de hablar, no la abrazo ni la beso y yo cuando estoy solo a veces golpeo a la pared, y por lo general no digo lo que pienso ni siento si no por el contrario trato de buscar pruebas que confirmen o desconfirmen mis pensamientos, creo que tengo conductas pasivas y agresivas y no asertivas, pero si me gustaría.

T : Genial, el primer paso ya lo hicimos, que es identificar qué tipo de conductas son, ahora quiero que me digas si podrías cambiar algunos comportamientos por otros más asertivos, si fuera así ¿cuáles serían?

C : Todos, ja, ja, ja. Bueno podría empezar con contarle a Adriana lo que me incomoda como ya empecé haciéndolo esta semana, también podría dejar de ver mal a los chicos que pienso la coquetean y no hablarles seriamente ni cortante, y además seguir siendo cariñoso con Adriana, pero para lograr ello creo que tendría que desafiar mis pensamientos porque si sigo pensando de tal manera no podría comportarme como quiero.

T : ¡Genial Carlos! eres muy inteligente, lo que pensaba decirte ya lo dijiste tu ja, ja, por tanto entonces tu tarea en esta semana será que observes y escribas por lo menos 3 situaciones en tu vida cotidiana en las que las personas se comportaran de acuerdo a los tres tipos de respuesta, marcando cuál es la adecuada, y de igual forma tres situaciones propias que te surjan durante la semana usando el autoanálisis racional y a la vez poner en práctica los comportamientos asertivos con apoyo de las autoinstrucciones, ¿queda claro?

C : Claro y preciso, la otra semana le diré que tal, en verdad siento esto como un reto y me gusta así que no te preocupes que si hare mi tarea.

T : Que bueno Carlos, nuevamente te felicito por que veo grandes avances en ti y sobre todo noto tu interés y tu perseverancia, eso es algo digno de admirar, porque a pesar que muchos quieren cambiar pocos realmente hacen este trabajo que no es nada fácil.

C : Gracias Angie, eres una buena psicóloga, en verdad me estas ayudando y te agradezco mucho por esto.

T : Es un gusto Carlos, bueno entonces nos vemos el próximo lunes con toda la energía ok, ten una buena semana.

C : Igualmente Angie.

Módulo IV: Reducir los niveles de egoísmo-posesión y aumentar los niveles de confianza.

Sesión 9

Descripción de la sesión

T : Hola Carlos, ¿Qué tal?

C : Hola Angie, bien bien, tranquilo, ¿tú que tal?

T : También bien, gracias, coméntame ¿pudiste desarrollar la tarea que te deje para esta semana?

C : Mas o menos, escribí 1 situación que pude percatarme de los demás, y 2 más actuales y una de como reaccioné pero anteriormente, no en esta semana.

T : Esta bien no hay problema, a ver léelas.

C : Ok, empezare primero con las conductas de los demás, según lo que creo fue una conducta pasiva y otra agresiva en una misma situación, justo el domingo nos reunimos con 2 primos en mi casa a hacer parrilla y mis papas también estaban ahí, sobre todo mi papá, mi mamá solo salió unas cuantas veces a comer y conversar y luego se metía a su cuarto a ver televisión, el punto es que en un momento que mi mamá estaba con nosotros comiendo, mi papá le pedía a cada rato las cremas que estaban cerca de mi mamá, pero igual ella para poder pasarle tenía que pararse, entonces al inicio, mi mamá le pasó normal, pero después como a la 3ra vez que mi papá le pidió, noté que mi mamá lo miro un poco mal, como diciéndole ¿otra vez?, pero no le dijo nada y mi papá solo la siguió mirando, entonces ella se paró y le pasó, después de un rato le dijo “amor ¿me ayudas?” Pero mostrándole su plato como diciendo déjalo en la mesa y además le dijo “de pasadita me pasas la cerveza por

favor”, yo noté eso y me moleste y le dije “ya pues papá no seas flojo párate tú, mi mamá ya te ha pasado varias cosas parándose y encima comiendo, tú también tienes piernas”, mi mamá solo nos miró y no dijo nada, mi papá solo me miro, luego a mi mamá y le dijo a mi primo “sobrino pásame la cerveza pues”, y bueno mi primo se rio y solo le dijo “tío que flojo ah” y seguimos halando de otras cosas y al rato mi mamá se metió a su cuarto y ya no salió hasta la noche a despedirse porque se iba a acostar. Entonces creo que ahí mi mamá actuó de manera pasiva y mi papá de manera agresiva.

T : Si, tienes toda la razón en lo que dices, una pregunta ¿tu papa suele comportarse así siempre con tu mamá o con otras personas?

C : No mucho, es más casi ni hablan, antes cuando nos reuníamos con la familia mi papá siempre ha sido conversador y bromista y a mi mamá siempre le hacía bromas pero no eran pesadas eran solo como para reírse e incluso la alagaba, no sé en qué momento se empezó a volver un poco pesado, incluso con los demás ahora a veces hace bromas rochosas, pero no tan fuerte, y con mi mamá como le digo casi no se hablan, solo que si es flojo y a veces le pide que le pasen cosas como el control y cosas así, pero no creo que lo haga por malo solo que es flojo, y bueno mi mamá siempre ha sido tranquila, aunque ahora conociendo sobre las conductas pasivas y agresivas, creo que mi mamá tiene un poco más de conductas pasivas aunque también asertivas creo, pero cuando hay mucha gente a veces no opina o dice lo que piensa solo hace cosas e incluso siento que en algunos momentos se pone nerviosa.

T : Entiendo, y respecto a tus conductas ¿cuáles fueron las que captaste?

C : Bueno, yo me he dado cuenta que soy agresivo y pasivo ja, ja, pero o sea pasivo con Adriana y agresivo con otros, por ejemplo esto siempre hago, a veces

cuando manejo y otros se me cruzan suelo gritarles e insultarles incluso en algunos momentos soy conscientes que soy yo el que se equívoca y aun así les grito ja, ja pero o sea para defenderme o para evitar que ellos me griten primero trato de hacerles sentir que fue de ellos la culpa, sé que está mal, solo que ya me he acostumbrado pero tratare de mejorar, y bueno esa fue una de las situaciones antiguas que me acorde que a veces me comporto así, y las otras 2 son de esta semana, una fue pasiva creo porque nuevamente Adriana me conto que el chico que le responde historias le estaba hablando, y en verdad tenía muchas ganas de preguntarle cosas y de ver su conversación, pero no quería actuar como siempre, sentí que ya iba a caer pesado y ni siquiera le dije nada solo la mire me calle y ella me preguntó si me había molestado, y le dije que no, entonces me siguió contando y luego cambio de la nada de tema y eso me molesto más, en verdad no sabía cómo sacar mi incomodidad, trate de respirar pero no lo logre así que decidí irme diciéndole que me sentía bastante cansado, luego en casa me di cuenta que no estuvo bien y pude haber reaccionado de otra forma, comentándole y aceptando que si me incomodaba pero no podía hacer nada y quizá ella me hubiera entendido, me hubiera dicho algo y hubiéramos podido estar mejor, pero de la manera en como actué creo que fue pasiva, bueno y la otra fue porque el viernes le hablo su amiga nuevamente para tomarle fotos para su página de ropa, y esta vez se tenía que vestir con ropa de Halloween junto a un chico, cuando me contó eso me ardió la sangre como no tienes idea, no pensaba decirle nada, solo le dije ah ya, es que me agarro frio, pero ella notó que me incomode y me dijo que no me ponga así por favor y que confíe en ella, solo la mire y le dije ya, luego me dijo si quieres puedes acompañarme, al inicio me negué y con esa decisión al final terminamos de hablar. Luego me puse a imaginar cosas feas, trate de respirar y hacer lo de los músculos pero en ese momento nada me funcionaba, no podía dejar de

imaginar cosas que solo pasan en mi cabeza, así que lo pensé mejor y dije voy a enfrentar eso, y en verdad yo nunca le hubiera escrito porque soy muy orgulloso y siento que mi dignidad se pierde al hacer eso, pero le escribí y le dije que le acompañaría porque ese día me había dado cuenta que no tenía nada que hacer y ella acepto, siento que ahí me comporte entre pasivo y asertivo, porque al inicio fue pasivo e incluso quise darle muchas excusas pero cuando me di cuenta que eran comportamientos pasivos me arme de valor y le dije eso, pero sé que mentí igual porque para ese día había quedado con un amigo manejar bicicleta, si hubiera encontrado la manera de decirle la verdad y justo en el momento que debí hacerlo, ahí si hubiera sido asertivo pero como le dije después de haber hablado por llamada y encima le mentí fue pasivo, pero asertivo en el hecho de que al menos le dije lo que en el fondo quería, que era acompañarla.

T : Perfecto Carlos, tienes razón en lo que me dices ha sido una conducta pasiva, y un poco asertiva, pero el hecho de que sea un poco asertiva es un avance y es muy bueno, eso lo vamos a mejorar en esta semana okey, si se te presenta nuevamente acuérdate que una conducta asertiva es comunicar lo que piensas y sientes de manera adecuada, con un tono de voz apropiado y sin faltar el respeto ni dejar que te lo falten a ti, es tener contacto visual y físico también; pero poco a poco no te desesperes, lo vas lograr.

C : Si, eso quiero en verdad.

T : Muy bien entonces esta semana también vas a tener la tarea de reconocer todas las situaciones que puedas tanto tuyas, como de los demás ¿sí? Y no te olvides de darte autoinstrucciones cuando piensas que no puedes, u otras cosas. Ahora el día de hoy vamos a empezar el ultimo módulo, que tiene como título "Reducir los

niveles de egoísmo-posesión y aumentar los niveles de confianza” así que hoy vamos a comenzar con un ejercicio bastante conocido aunque no sé si lo hayas oído o lo hayas realizado anteriormente, es el FODA, ¿Lo conoces?

C : Ah sí, me lo hicieron en el colegio hace tiempo pero ya no me acuerdo bien.

T : Bien este es un ejercicio muy simple, que tiene como objetivo lograr que te conozcas más a ti mismo y ¿Por qué? Porque como te mencione hace varias sesiones, la autoestima es parte fundamental en nuestro desarrollo y por tanto influye también en nuestros niveles de celos, pero ¿Cómo crees que uno puede aumentar su autoestima?

C : Mmm ¿valorándose, respetándose y haciendo que los demás lo respeten?

T : Ya, está bien, pero para lograr eso, ¿no crees que primero debes conocerte? Saber cuáles son tus defectos y virtudes y poder trabajar en lo negativo y potenciar lo positivo.

C : Si.

T : Exacto, entonces el FODA es justamente una herramienta que ayuda con el autodescubrimiento, es lo primero que tenemos que hacer para luego trabajar con lo que encontremos dentro de ello. Bien te voy a explicar que significa cada letra primero, la F significa “Fortalezas”, es decir todas tus virtudes, cualidades, todo lo positivo que encuentras en ti, internamente, puede ser por ejemplo, inteligente, divertido, facilidad de palabra, observador, puntual, ordenado, etc. todo lo bueno que encuentres en ti, luego la O significa “Oportunidades” que quiere decir, lo positivo de ti, pero externo que te ayuda a ser mejor, a sobresalir, que es como un apoyo para ti por ejemplo, tener una hogar, una familia unida, amigos sinceros, tener trabajo, ingresos, dinero,

etc. todo eso externo que te da fuerzas para seguir o en que apoyarte cuando pasa algo malo o simplemente que te facilita algunas cosas, ¿me dejo entender?

C : Si, las fortalezas es más interno y las oportunidades como bien lo dice son oportunidades creo que uno tiene externamente que lo ayudan, todo lo referente a que sea algo positivo.

T : Exacto, ahora la D significa “Debilidades”, es casi lo mismo pero en negativo, es decir cuáles son tus defectos, tus puntos débiles, y la A significa “Amenazas”, es decir lo externo negativo que quizá no te ayuda a avanzar o a salir de algo o a surgir, por ejemplo, que por tu barrio roben, o tengas amigos que se droguen, o que en casa quizá tus padres peleen, o que tengas una mala relación con la madre de tu hijo, etc. ¿Me dejo entender también?

C : Si.

T : Perfecto, entonces ahorita quiero que me digas solo 1 de cada uno que te acuerdas.

C : Mmm, ya en fortalezas es que soy perseverante, en oportunidades puede ser mii trabajo, en debilidades, mi enojo, mis celos, en amenazas mmm puede ser la mala relación que tengo con la madre de mi hija o bueno no mala, pero tampoco buena.

T : Ok, perfecto si me has logrado entender, entonces otra tarea que tendrás para esta semana es reflexionar bien sobre esto, elige un momento especial para ti y para que puedas completar esto con todo lo que te acuerdes y consideres importante e influyente en tu vida, ¿está bien? Y me lo traes el próximo lunes resuelto.

C : Si está bien.

T : Genial Carlos, entonces creo que por hoy ya hemos terminado, ¿tienes alguna duda o inquietud?

C : No, todo me ha quedado bastante claro.

T : Que bueno, entonces si es así, nos vemos el próximo lunes.

C : Ok está bien, gracias nuevamente Angie.

T : Un placer siempre.

Sesión 10

Descripción de la sesión

C : ¡Hola!

T : Hola Carlos ¿Qué tal?

C : Bien Angie, cada vez un poco mejor.

T : Que bueno, me alegra oír eso, ¿lo dices por algo en especial o en general?

C : Por las 2 cosas, desde que he venido siento que personalmente he mejorado en muchos aspectos, me he dado cuenta de varios comportamientos míos que no eran los adecuados y yo pensaba que sí, y al darme cuenta de eso he podido mejorarlo, porque además déjame darte las gracias porque desde un inicio he sentido que no me has juzgado y eso me ayudó mucho para poder abrirme, yo no soy mucho de contar mis cosas así tan libremente y sin filtro, al inicio no te voy a negar que venía un poco dudoso en si contarte todo o no, o si esto realmente funcionaria, yo sé que faltan pocas sesiones, por ello es que también te lo digo, yo si siento un pequeño cambio que incluso la vez pasada que hablaba con Adriana que sabe que estoy viniendo, me dijo que ha notado que ya no le hago tantas preguntas y que por el

contrario ahora le digo las cosas o al menos eso intento y que estoy más cariñoso. Me hizo sentir muy bien al saber que ella si siente un progreso en mí y yo también, y no solo he mejorado con ella, sino en muchos otros aspectos.

T : Me pone muy feliz en verdad saber todo lo que me estas contando, y como dices no es mucho el tiempo en que hemos estado trabajando juntos, de hecho esta es casi la penúltima sesión, pero terminando todo comprobaremos en verdad si pudimos lograr los objetivos que nos propusimos cuando iniciamos el tratamiento, e igualmente después de ello voy a darte un seguimiento, lo que quiere decir que quizá nos veamos 1 o 2 veces más, dependiendo, pero eso ya lo hablaremos al final, por ahora para aprovechar bien esta horita que tenemos quiero revisar la tarea que te deje, ¿lo resolviste?

C : Si, aquí la traigo.

T : A ver, léeme lo que has puesto en cada una de ellas.

C : Ok, primero en mis fortalezas puse perseverante, resiliente, responsable, protector, solidario, gracioso y conversador, en oportunidades puse mi trabajo, mi enamorada, mi primo, un amigo, mi familia, mi moto, mi carro y mi casa, en debilidades puse desconfiado, celoso, mentiroso a veces, ansioso e impulsivo y en amenazas puse la mama de mi hija, a veces siento que tengo pocos amigos, algunos amigos mentirosos o envidiosos y la situación política en que nos encontramos.

T : Bien, completaste todo y veo que lo entendiste bien también, hay muchas cosas interesantes en la que vamos a trabajar ahora, para empezar quiero que sepas que lo que hoy desarrollaremos está muy ligado con esto y nos va a servir un montón. ¿Alguna vez has escuchado hablar o sabes que es un diario de logros?

C : Mmm no.

T : Bueno un diario de logros, como su mismo nombre lo dice, es un diario donde se apunta todos los logros que vas teniendo en tu día a día, ¿Y cómo se hace eso? Pues vamos a trabajar teniendo como base tu FODA, es importante para nuestra autoestima, desarrollar y potenciar todas nuestra virtudes y fortalezas por tanto si tú consideras una virtud la solidaridad pues vas a buscar situaciones que te permitan ser solidario para elevar ese placer y sentimiento que sientes al ejecutar esa competencia y así sucesivamente con cada una de tus fortalezas que has escrito y si deseas puedes seguir aumentando, respecto a tus oportunidades la tarea será seguir cuidando y reforzando todo lo que tu consideras, respecto a tus debilidades, pues tú mismo vas a ponerte metas o tareas que debes cumplir en tu día a día para eliminar o debilitar esos defectos que consideras tú tienes, en todo este tiempo te he dado herramientas para trabajarlas así que ahora tienes muchas opciones que tú mismo las vas a ir manejando de acuerdo a como creas conveniente, yo estaré siempre que necesites alguna ayuda u orientación o si tienes dudas también, y por ultimo respecto a tus amenazas de igual forma vas a buscar la manera en como poder disminuir o eliminarlas, ¿Qué piensas de todo lo que acabo de decir, tienes alguna duda, estás de acuerdo?

C : Parece fácil pero no lo es, si fuera tan simple como simplemente decir por ejemplo “hoy no te vas a portar celoso” y ya hace tiempo lo hubiera hecho ja, ja, pero no es así, hay un trabajo muy arduo detrás de todo eso.

T : Exacto, por ello es que este diario te va a servir muchísimo para ver tu progreso y ser consciente de tus comportamientos. No se trata de cumplir todos los días con todo porque son muchas cosas, sino de hacer el intento, incluso este diario te va servir como una autoexigencia que tú mismo te la impondrás, a veces en la vida necesitamos que otra persona nos supervise o nos diga si estamos actuando bien o

no, pero como no siempre hay alguien que nos exija ni nos de ese *feedback* que necesitamos, un diario es de muchísima ayuda en ese sentido. Hoy vamos a desarrollar en el tiempo que nos queda, todo lo que podamos, aquí tu eres libre de acomodarlo como quieras y como te sientas más cómodo, utiliza toda tu creatividad, por ejemplo yo te voy a dar una idea que a mí me resulta más fácil de visualizar y escribir, yo hago por ejemplo un cuadro de cada punto, es decir un cuadro para fortalezas, otro para oportunidades, otro para debilidades y otro para amenazas. Entonces lo que pongo es, en la parte de arriba la numeración del 1 al 30 dependiendo los días que tenga el mes, y en la parte izquierda todos los comportamientos que debo llevar a cabo para mantener o aumentar mis virtudes, por tanto lo que se busca es ponerle check a todas esas tareas que tengo en un día y así sucesivamente, es decir al final del mes todo debería estar lleno pero como sé que soy un ser humano imperfecto, que me canso o puedo tener un mal día y estar sin ganas de hacer nada, mi objetivo es mínimo poner 1 check en un recuadro de todos los que tengo pendientes en 1 día, y al final del mes puedo ver qué tantas cosas de las que me hacen sentir bien o me gustan las he hecho y reflexiono sobre eso, de igual manera con los demás recuadros, si me pongo a analizar al final del día mayormente tengo mínimo 4 checks, 1 de cada cuadro y visualizar eso para mí es algo muy reconfortante, hay días en que hago como 10 checks imagínate, siento que me cuido y soy feliz sabiendo que mejoro como persona. Entonces eso es lo que quiero que hagas en este mes iniciando desde mañana o desde lo más antes posible que puedas ¿está bien?

C : Mmm si, a eso iba cuando dije que parece fácil pero no lo es, es mucho trabajo ja, ja, ja, ¿usted no tiene un cuadernillo como para solo completar? Porque en verdad hacer esto todos los meses es cansado.

T : Ja, ja, ja me encantaría pero por el momento no he hecho eso, aunque me has dado una buena idea, quizá con el tiempo haga uno y te lo venda ja, ja.

C : Ja, ja ah pero me harás una rebaja ya que yo te di la idea.

T : Ja, ja, puede ser, el 5% quizás.

C : Asu que tacaña.

T : Ja, ja, mentira, claro que sí, si es que en algún momento lo hago, por ahora te toca chambear, o lo que puedes hacer también es hacer uno y a eso sacarle 12 copias, para todo tu año ja, ja.

C : Ja, ja buena idea, trataré de hacerlo mañana si no en estos días que tenga tiempo.

T : Claro eso ya dependerá mucho de ti pero trata que no sea terminando la semana, porque el cerebro es frágil y luego uno se olvida o le da flojera.

C : Si, si de todas manera yo también quiero hacerlo a ver qué tal me va.

T : Bien, entonces esa seria tu tarea para el próximo lunes y bueno también ese día estaríamos terminando el tratamiento con otro tema y después de eso nos veríamos una vez más para aplicarte unas pruebas que te apliqué al inicio y ver qué diferencias podemos encontrar.

C : Genial Angie, entonces nos vemos el lunes, cuídate.

T : Igualmente Carlos, buen inicio de semana.

Sesión 11

Descripción de la sesión

T : ¡Hola Carlos!

C : Hola Angie, ¿Qué tal?

T : Muy bien ¿y tú, como te ha ido esta semana?

C : Bien también, hice mi diario de logros pero para ser sincero no he podido rellenarlo todos los días, a veces me olvidaba y otras me daba flojera, pero igual he puesto de mi parte algunos días para sí completarlo, lo empecé el miércoles al medio día ya que el martes estuve full en el trabajo, y el jueves y viernes rellene, el sábado y domingo me olvide, me acorde ayer en la noche pero ya estaba con sueño así que hoy trate de rellenarlo un poco, quería traerlo para que lo vea, pero me olvide, me acorde cuando ya estaba como 5 cuadras de mi casa en la avenida y pucha ya no regrese, pero si me acuerdo lo que hice.

T : Bien no te preocupes, te comento que cuando yo empecé me pasó algo similar, me costó unos meses acostumbrarme a rellenarlo todos los días, pero como te repito, solo la perseverancia y la practica me ayudaron a que cada vez sea más fácil, tanto que es algo que hoy en día ya lo hago de manera inconsciente, te debo tener cansada con lo de práctica y constancia pero es verdad, lo mismo pasará contigo si haces eso, porque no es nada fácil como ves, pero bueno hazme un resumen entones de lo que pudiste realizar.

C : Imagino que sí, ok está bien, mm bueno yo hice solo un cuadro súper grande me ocupo 2 hojas A4 que las pegue ja, ja, en la parte de fortalezas puse tareas como compartir algo con alguien, pasar ratos agradables con alguien más y ayudar a mamá en la casa, en oportunidades puse decirle cosas positivas a alguien de las personas que significan algo bueno para mí, pensar en algo que innovar en mi negocio, y mantener limpio mis vehículos, en debilidades puse preguntar cuando desconfío o pienso mal sobre algo y realizar respiraciones diafragmáticas todos los días, y por

último en amenazas puse tratar de llevar una mejor relación con la madre de mi hija tratando de no culparla en todo lo que hace, ni hacerla sentir mal y manteniendo la paciencia, puse también tratar de no juzgar a los demás y por el contrario llevarme bien y buscar temas de conversación, alejarme de mis amigos mentirosos y por último buscar oportunidades en otros países.

T : Hey que bien, me gusta tus metas, ¿a cuales ya les vas poniendo check?

C : A ayudar a mi mamá en casa, he barrido, le ayude en la cocina la vez que no fui a trabajar, lavo mis servicios cuando puedo, después mande a lavar mi carro también, y limpiar un poco mi moto y estoy buscando unos repuesto que quiero cambiarle, le he dichos cosas positivas a mi mamá y a Adriana, he hecho respiraciones diafragmáticas también, aunque no todos los días pero intento, igual que en los demás, ayer justo fui a ver a mi hija y la trate normal a su mamá, o sea mayormente soy frio y le hablo cosas puntuales, pero ayer traté de entablar una conversación más fluido y ser amable, bueno hasta el momento creo que solo esos.

T : Perfecto, está súper bien para tu primera semana y ni una semana creo porque lo empezaste el miércoles, sigue así y la próxima semana vemos cómo te sigue yendo

C : Si.

T : Bueno entonces ahora vamos a empezar con el tema correspondiente a hoy que es sobre el concepto de pareja, este es el último tema que tocaremos, luego te aplicare unas evaluaciones para verificar si en verdad hemos logrado los objetivos del tratamiento y el próximo lunes solo te estaría rebelando tus resultado y poniéndonos de acuerdo en lo que quedaría por terminar ¿ok?

C : Wau que rápido pasó todo, pero está bien estoy de acuerdo.

T : Perfecto, entonces para empezar quiero saber cuál es tu concepto que tienes sobre pareja.

C : Bueno considero que la pareja sentimental, de enamorados, novios o esposos, son 2 personas unidas por elección por un sentimiento de amor, gusto y atracción.

T : Ok, y ¿Por qué cosas se suele caracterizar una pareja, cuales son las tareas o actos que describen a una pareja?

C : La lealtad, el respeto, el apoyo, los interés en común, la confianza, mm creo que eso.

T : Ok está bien, quiero que veas un video, es de una psicóloga experta en terapia de parejas y en esta ocasión habla sobre cómo es una pareja sana, lo vemos y luego comentamos sí.

(Vemos el video de 15min)

T : ¿Qué te pareció, estás de acuerdo en lo que dice, o no compartes quizá alguna de sus opiniones?

C : No, en realidad todo lo que dice es muy cierto, y la manera en como explica el “te amo, pero no te necesito” muy bueno, me hizo ver desde una perspectiva distinta la relación, porque es verdad, uno debería ser capaz de sentir eso, me puse a pensar si yo en verdad podría decir eso y se me hizo muy difícil imaginarlo, siempre había dicho que si ella me dejara yo seguiría con mi vida, pero en verdad hoy en día siento que me complementa demasiado, me entiende, me apoya y si por ejemplo algo le pasara o me dejara, se haría muy difícil, no quisiera que haya otra mujer yo la quiero y la elijo a ella y creo que a veces siento que si la necesito para ser mejor.

T : Y consideras que eso ¿está bien o está mal?

C : Está mal.

T : Bueno, si tu necesidad de ella está en un nivel alto, que quieres decir que si se va tú te mueres pues si está mal, pero si está en un grado donde sientes que ella te ayuda a ser mejor y te gusta su compañía, es por ello que buscar pasar más tiempo con ella no está mal, es normal, pero el secreto está en el grado de necesidad que sientes ok, un grado algo es un reflejo de dependencia emocional, y si es lo que sientes, entonces hay que trabajarlo, te he dado herramientas, esta es nuestra última sesión de tratamiento y ya conoces como realizar cada uno solo necesitas prac...

C : tucarlo, sí, soy consciente de eso pero yo diría que estoy en un grado medio, tampoco tan alto, pero igual lo tendré en cuenta porque no quiero caer en eso, gracias por hacerme notar eso, no me había dado cuenta.

T : No te preocupes, es normal, trabaja mucho con el diario de logros, eso te ayudara mucho en tu autoconocimiento y autovaloración, es decir en tu autoestima. Bueno entonces esto sería todo por la enseñanza de hoy y de esta manera ya estaríamos cerrando y terminando lo que es el tratamiento, ¿Cómo te sientes, tienes alguna duda?

C : No, bastante claro todo Angie, quiero darte muchas gracias por lo que he aprendido en estos meses, de hecho me da un poco de pena que se termine porque en verdad sentía que eras mi apoyo, pero entiendo que me has dado las herramientas necesarias para ahora yo continuar, sé que como o has dicho puedo escribirte cuando tenga alguna duda o necesite algún apoyo y en verdad lo tengo en cuenta, sé que también mi mejoría va a depender mucho de mi practica constante así que ahora sólo depende de mí, pero de hecho ya he dado el primer paso y los resultados los he

notado desde hace días y no solo yo, como te comente la vez pasada me hizo sentir bien saber que Adriana también lo nota y yo sé que mi mamá también, sobre todo en esta última semana, en verdad muchas gracias.

T : A ti por la confianza, de igual manera como te comente en un inicio, te haré un seguimiento pero es algo que ya te lo comentare más a detalle el próximo lunes que te daré tus resultados, por ahora vamos a terminar aplicándote las pruebas y el lunes vemos que tal ¿ok?

C : Si perfecto.

(Se aplica las pruebas)

T : Bien Carlos entonces ahora si esto sería todo por hoy y nos estaríamos viendo el próximo lunes, que tengas una excelente semana.

C : Igualmente Angie, cuídate.

Módulo V: Brindar información sobre los resultados obtenidos con el tratamiento

Sesión 12

Descripción de la sesión

T : Buenas noches Carlos, bienvenido oficialmente a tu última sesión donde sabrás si realmente hemos logrado los objetivos que nos propusimos en un inicio ¿estás listo?

C : Hola Angie, me da miedo je, je, pero si estoy listo.

T : Ja, ja, es parte de, pero no te preocupes no tienes por qué tener miedo, si es que no se lograra los objetivos, pues haríamos otro plan, hasta conseguir el resultado deseado que como hemos visto es posible, pero si es que si se lograra, entonces pasaríamos a acordar las posteriores sesiones de seguimiento, mientras quiero que me comentes como te ha ido esta semana, ¿Qué tal tu diario de logros, cómo va tu relación con Adriana?

C : Bien psicóloga, ese diario aun no logro rellenarlo diariamente, pero los días que lo hago relleno también los días que no pude, y me está ayudando bastante, estoy practicando también la respiración diafragmática, a veces practico técnicas de meditación como me dijo viendo algunos videos, me está ayudando mucho porque juntos me ayudan a vivir más en el presente y a ser más consciente de mis pensamientos, cada vez que empiezo a tener pensamientos equívocos trato de afrontarlos con las preguntas que me enseñó y con algunas autoinstrucciones que me doy, estoy poniendo mucho de mi parte y me siento mejor, los actos que puse como objetivos en mi diario me mantienen orientado, en verdad me siento mucho mejor, y con Adriana hay mayor comunicación, hace unos días vi que conversaba con los chicos que a mí no me caían y ya no siento lo mismo me siento un poco más libre y

en verdad me siento bien, estoy más cariñoso con ella también, la vez pasada le lleve un ramo de rosas para nuestro mes, hace tiempo no lo hacía y sé que a ella le gusta, fue algo que me nació y note su alegría, incluso puso estados de nosotros en sus redes, me hizo sentir muy bien también.

T : Que bueno Carlos que realmente te sientas mejor, y estés teniendo una mejor relación con Adriana.

C : Ese video que usted me hizo ver la última sesión que tuvimos me hizo abrir los ojos y ver desde una perspectiva distinta lo que es una relación adecuada de pareja, soy consciente que he sido muy egoísta con ella por miedos absurdos míos que tenía y eso estaba mal, pero como los he ido trabajando se me ha hecho más fácil actuar de manera correcta, no le voy a negar que a veces sigo sintiendo y pensando como lo hacía, pero ahora sé cómo manejarlo y afrontarlos de manera mas adecuada.

T : Excelente, eso quiere decir que las sesiones han funcionado, para esto te voy a mostrar también los resultados obtenidos de las pruebas, una de ella mide tu nivel de celos y la otra tu nivel de autoestima. Primero, te felicito porque quiero que sepas que lograste cumplir con el objetivo general que fue reducir tus niveles de celotipia, cuando empezamos obtenías un nivel alto, ahora puntúas con un nivel medio, lo cual es un gran avance, has reducido muchos puntos y definitivamente hay una mejora.

C : (Se queda en silencio unos segundos). Me siento muy feliz de escuchar esto psicóloga, en verdad muchas gracias Angie.

T : Es un placer Carlos, a mí también me pone muy feliz saber que lo has logrado, esto no solo ha sido gracias a mí, sino a ti también porque has puesto mucho de tu parte y te has comprometido, eso es clave para mejorar, mucho depende de la

voluntad de uno mismo para lograr lo que uno quiere en esta vida. Ahora voy a informarte también sobre los objetivos específicos que nos pusimos, vamos a ver qué tal nos ha ido con ellos; el primer factor que evalúa lo emocional y el nivel de dolor que uno siente al sentir celos, en un inicio obtuviste alto, y ahora en la prueba actual has obtenido medio, lo que quiere decir que lograste reducir esos niveles como nos propusimos, luego en el factor enojo en el primer resultado obtuviste medio y en este último resultado obtuviste medio también lo cual a simple vista se podría decir que no hubo una disminución, sin embargo si nos percatamos en los dígitos, al inicio obtuviste un puntaje de 39 y ahora obtuviste un puntaje de 26, eso quiere decir que a pesar que te sigues manteniendo en el mismo nivel si redujiste un poco el puntaje, lo cual es un buen resultado, igual con el tiempo y manteniéndote en práctica sé que lograrás reducir mucho más, luego en el factor egoísmo-posesión en un inicio obtuviste un nivel alto y ahora en este último resultado obtuviste un nivel medio, lo cual también comprueba que si se cumplió con el objetivo, luego en el factor confianza en un inicio obtuviste como resultado un nivel medio, sin embargo en los resultados de la última aplicación obtuviste un nivel alto, lo que significa que también lograste el objetivo porque aquí tenías que su aumentar tu nivel de confianza en ti como en tu pareja, y por último en el factor intriga en un inicio obtuviste un nivel alto, sin embargo en este último resultado obtuviste un nivel medio, por tanto ¿qué significa?

C : Que también logre reducir los niveles de intriga, por lo tanto cumplí también con el objetivo

T : Exacto, has logrado todos los objetivos propuestos, sin embargo también te aplique el cuestionario de autoestima, eso fue solo para saber también si hubo un incremento en ella ya que la autoestima también es un factor importante al momento de sentir celos, a pesar que en un inicio obtuviste un nivel medio lo cual está bien,

ahora has obtenido un nivel alto, lo cual quiere decir también que esta muchísimo mejor, eso también refleja que has aumentado la confianza en ti lo que se ve también reflejado en la confianza que sientes respecto a otros, en verdad que felicidad, es un gran logro en tu vida personal, tienes los recursos necesarios para que cualquier otra situación no te genere nuevamente inconvenientes y sepas como afrontarlo, no dudes en que si en algún momento te sientes mal o necesites hablar puedes contar conmigo. De igual manera quiero que sepas que de aquí a 1 mes vamos a tener una cita psicológica para poder evaluar tu evolución, ¿está bien?

C : Psicóloga respecto a las pruebas que me tomo en un inicio quiero serle sincero que en algunos siento que he respondido con un poco de orgullo, es decir en algunas frases que se decía me resultaba muy difícil aceptar que si era cierto y creo que respondió lo contrario, pero no por mentirle sino porque me avergonzaba a mí mismo y me hacía sentir débil si lo aceptaba, es decir no fue mi intención, creo que fueron las primeras, después si trate de responder más sincero así me doliera aceptar algunas cosas, lo digo porque estas pruebas que me ha tomado si las he respondido sinceramente, pero cuando lo hacía recordé que cuando lo hice al inicio respondía algunas cosas que no eran ciertas, lo siento.

T : No te preocupes, me alegras que me lo digas porque si así fuera el caso quiere decir que entonces en algunos ámbitos has mejorado más de lo que parece.

C : Si psicóloga, me voy muy feliz de conocer mis resultados y ver de lo que soy capaz de lograr cuando en verdad quiero algo, muchas gracias, entonces nos vemos de aquí a un mes.

T : Si Carlos, en un mes aproximadamente no estaremos viendo, yo te escribo.

C : Muchas gracias psicóloga, que le vaya bien, nos vemos en un mes.

Capítulo IV: Resultados y Seguimiento

4.1. Resultados

Según criterio del paciente

Manifiesta “La verdad es que cuando decidí solicitar ayuda profesional lo hice porque conscientemente sabía que no estaba bien y que ya la situación se me estaba saliendo de las manos, no voy a negar que tenía mis dudas y miedos por contar todo y saber si en verdad esto funcionaría o solo gastaría mi plata y mi tiempo, pero desde un inicio me sentí escuchado, me sentí entendido y nada juzgado lo cual me generó mucha confianza para contar todo, sin embargo voy a ser sincero también, y es que en las primeras sesiones de tratamiento sentí que no estaban dando mucho fruto ya que eran cosas que inconscientemente yo hacía y que sabía, sin embargo como a la 4ta sesión empecé a entender a mayor profundidad los conceptos, la práctica y el porqué de cada cosa, lo cual me motivo mucho para también poner de mi parte y practicarlos durante la semana, y al poco tiempo empecé a sentir cambios positivos en mí, ya que notaba que era más consciente de mis pensamientos, y al serlo me permitía poder cuestionarlo y refutarlos como me enseñaron, así mismo la respiración diafragmática también me ayudó muchísimo para poder controlarme con mayor facilidad en los momentos que sentía mucha ansiedad e ira, los consejos también me han ayudado mucho porque me han permitido ver las cosas desde una perspectiva distinta a la que tenía y eso generó también que mis comportamientos cambien, el diario de logros también fue algo que me hizo reflexionar mucho en mí y ahora me siento muy bien al haberlo hecho porque me siento encaminado y motivado soy más consciente de lo negativo que hay en mi vida y lo positivo, y eso me permite trabajar en ello. En la actualidad puedo decir que haber acudido a psicología fue una buena

decisión que hice porque me siento muchísimo más tranquilo respecto a todo lo que me alteraba anteriormente, siento que cuento con herramientas para poder hacer frente a cualquier situación problemática que se me presente, y además mi enamorada también ha notado cambios lo cual eso me hace sentir muy bien, porque con ella estamos mejor en cuestión de relación, confío más en ella y me siento con mayor confianza también en poder decirle lo que me incomoda con el fin de arreglarlo de manera positiva, es decir hay una mejor comunicación y un mejor trato.

A criterio clínico

Mediante el proceso psicoterapéutico, se pudo evidenciar que Carlos pasó por cambios considerables. Desde el inicio de las sesiones se pudo desarrollar técnicas para identificar pensamientos automáticos irracionales y poder reemplazarlos por otros más favorables, así mismo para enfrentar situaciones problemáticas y reducir las acciones compulsivas de comprobación, también para el manejo de emociones, para llevar acabo comportamientos más asertivos, para aumentar su autoestima y para llevar una mejor relación de pareja, todo esto por medio de recursos psicológicos y herramientas cognitivas conductuales, como la psicoeducación, el registro de pensamientos automáticos, la reestructuración cognitiva, la técnica del ABCDE, la exteriorización de voces internas, la visualización, la exposición, la prevención de respuesta, la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva, las autoinstrucciones, el entrenamiento asertivo, el FODA, el diario de logro, la reflexión y la retroalimentación, concluyendo como resultado la disminución de los niveles de celotipia.

A continuación, se puede apreciar en las Tabla 8 y 9 los resultados a criterio psicométrico, del Pre- Test y Post – Test.

Tabla 8

Antes de la Intervención

Prueba psicométrica	Puntaje – Nivel
Cuestionario Multidimensional de Celos	154 – Alto

Nota: En esta tabla se puede apreciar los resultados psicométricos antes de la intervención psicoterapéutica.

Tabla 9

Después de la Intervención

Prueba psicométrica	Puntaje – Nivel
Cuestionario Multidimensional de Celos	112 – Medio

Nota: En esta tabla se puede apreciar los resultados psicométricos después de la intervención psicoterapéutica.

Los resultados según los objetivos

Mediante la técnica de Psicoeducación, el paciente logro comprender de manera más clara la sintomatología, el comportamiento, el diagnóstico y el tratamiento.

Con las técnicas de Registro de pensamientos, Restructuración cognitiva, el ABCDE, la Exteriorización de voces internas, la Visualización, la Exposición y la prevención de respuesta, el paciente logró reducir sus niveles de intriga.

Con las técnicas de Respiración diafragmática, Relajación muscular progresiva, Autoinstrucciones y Entrenamiento asertivo, Carlos logro reducir los niveles de dolor emocional y enojo.

Con herramientas como el FODA y Diario de logros, y técnicas como la Retroalimentación y Reflexión, el evaluado pudo reducir sus niveles de egoísmo - posesión y aumentar los niveles de confianza.

De esta manera se pudo evidenciar a nivel cualitativo una mejoría notable en el paciente, ya que a su propio criterio notó mayor control y dominio de sus pensamientos, emociones y acciones, utilizando de forma adecuada los recursos de afrontamiento al lograr reestructurar sus pensamientos negativos por pensamientos más adaptativos y siendo consciente de sus emociones y sintiéndose capaz de poder canalizarlos y expresarlos de manera más adecuada, todo ello se refleja en una mejoría de su relación de pareja.

A nivel cuantitativo también observamos una disminución del nivel general de celos que presenta con su pareja por medio de la evaluación psicométrica, ya que logró disminuir 42 puntos, pasando del nivel alto al nivel medio de celos.

De esta manera se le dio a conocer al paciente su evolución, se le brindaron los resultados y se explicó las sesiones que se tendrán posteriormente de seguimiento para prevenir posibles recaídas.

4.2. Seguimiento

Sesión 1:

Objetivos de la sesión:

- Interactuar y orientar al paciente

Técnicas

- Escucha activa
- Dialogo expositivo

- Orientación y consejería

Descripción de la sesión

T : Hola Carlos bienvenido, después de casi un mes nos volvemos a encontrar.

C : Hola Angie, si el tiempo ha pasado volando me alegra volver a verte porque en estos días tenía muchas ganas de volver a contarte algunas cosas pero lo contuve porque sabía que ya pronto nos íbamos a ver.

T : Oh, que será eso, me da curiosidad, cuéntame entonces como has estado en estos días.

C : Pues las 2 primeras semanas creo que bastante bien, practiqué seguido la respiración diafragmática, rellenaba casi todos los días el diario de logros y con Adriana todo estaba muy bien hasta que, hace 1 semana y media más o menos de la nada empecé a sentir nuevamente celos y aunque sabía que no había nada que apoye esos pensamientos y a pesar de meditar me era un poco difícil dejarlos de lado, imaginaba de la nada y hasta podría decir que por puro gusto empezaba a fantasear, luego me puse a pensar y creo que fue porque no tenía nada que hacer porque justo esa semana un cliente me fallo y había terminado unos trabajos de hace tiempo entonces ahorita estoy como que volviendo a buscar clientes, y Adriana por el contrario está haciendo bastantes cosas que incluso no tiene mucho tiempo para vernos.

T : Ya veo, y cuéntame, ¿Qué es lo que te genera celos, que piensas?

C : Bueno en realidad solo recreo los pensamientos que antes tenía y los pongo en tela de juicio, por ejemplo cuando hablaba con el chico por *Instagram*, me pongo a pensar si hasta ahora seguirán hablando y que hablaran o cuando su amigo la llevo

a su casa en moto, o cuando se toma fotos, no sé si sea para mostrarse a alguien en específico o pienso que pensarán los otros chicos, luego los cuestiono y me doy cuenta que dudo por la puras y pienso tonterías en verdad, solo que no sé por qué lo hago, no quisiera hacerlos.

T : ¿En esta semana que pasó también estuviste así?

C : Si un poco, aunque no mucho porque ayer una chica o señora no sé porque debe tener sus 30 años aproximadamente me habló para hacer unas instalaciones en su cocina, entonces como que me puse a pensar en eso, me mando fotos y todo, y pasado mañana empezare, por eso creo que he pensado todo eso por lo que no he estado haciendo nada y tampoco la he visto mucho a Adriana.

T : Bueno lo que dices es verdad, tu recién sales de un tratamiento, aun no eres experto en manejar todas las herramientas que te he enseñado, y el cambiar esos hábitos no son fáciles, por ello es que aun tendrás ciertos bajones algunas veces, pero como te dije, el secreto está en practicar a diario algunas técnicas para que cuando suceda esto te sea más fácil de manejar y reaccionar, así como un paciente que sale quizá de un tratamiento de cáncer, ya está curado pero aún debe cuidar ciertos hábitos y estar al tanto para que no vuelva a contraer la enfermedad, lo mismo pasa con nuestro cerebro, debemos cuidar lo que pensamos para no caer en lo mismo, por otro lado es verdad que cuando uno no hace nada el cerebro no deja de trabajar incluso hasta cuando duermes, y si tú has estado acostumbrado en tener estos pensamientos anteriormente, es muy probable que aún se aparezcan, y más si es que no ves a Adriana como solías hacerlo, pero hay algo positivo que rescatar en lo que me has contado, tú mismo estas confrontando esos pensamientos y estas

teniendo como respuesta que en verdad no hay prueba alguna que apoye ese pensamiento irracional que tienes.

C : Si, es verdad todo lo que dice.

T : Quiero saber también ¿Qué tanto te gusta tu trabajo, que tan feliz eres de hacerlo del 0 al 10, siento 0 nada y 10 la mayor felicidad?

C : Mmm 8

T : Ok, aparte de eso ¿Qué otras cosas haces en tu día a día que te gusten y te hagan sentir bien?

C : Bueno a veces juego futbol y voy al *GYM*

T : Y ¿te gustaría hacer algo más en estos momentos, o por ahora estas bien con eso?

C : Mmm bueno me gustaría salir más con mis amigos, pero ahora la mayoría trabaja y esta con pareja, ya no los veo como antes, ni a mis primos, por el tema de la pandemia también.

T : Entiendo, bueno quiero que busques algo que ames hacer y te haga sentir muy bien y lo hagas mínimo 1 vez por semana, apuntalo en tu diario de logros también.

C : Si eso también como que lo deje un poco de lado, pero por flojera es que no soy tanto de escribir, pero lo volveré a rellenar y seguir practicando la respiración, por cierto estuve viendo unos videos de yoga que a veces los practico, me hacen sentir bien.

T : Genial, te pasare unos videos también de meditaciones muy buenas, practica siempre todo lo que te haga sentir bien y enfócate en ti y tus sueños y objetivos y lo que tú quieres lograr en la vida, eso te libera de pensar en otras personas o cosas tontas, hacer trabajar a tu cerebro pero para ti, es decir de manera más productiva y positiva, y si lo haces siempre al final del día ya no tendrá ni fuerzas para pensar en cosas banales, de igual forma la compañía de amigos es muy importante así que a pesar que a veces te digan que están ocupado pues habrá algún momento en que se desocupen e invítalos a tomar algo o salir a pasear o bueno lo que ustedes suelen hacer, una red de apoyo y compañía social siempre es bueno para el ser humano.

C : Si tienes muchísima razón Angie, volveré con el diario de logros, y hacer todo lo que me dices, creo que me apague un momento porque no sabía qué hacer, pero escucharte me motiva y me encamina.

T : Ja, ja, no te preocupes, a veces suele pasar, pero siempre hay que seguir adelante y alimentar nuestro amor propio eso será siempre nuestra arma para muchas cosas. Bueno por ahora quiero decirte que culminamos esta sesión, te felicito porque veo que a pesar de los imprevistos estas poniendo de tu parte. Nos veremos una vez más de aquí a 3 semanas nuevamente para ver como sigues.

C : Ok psicóloga, muchas gracias, nos vemos entonces en un mes, cuídese.

Sesión 2:

Objetivos de la sesión:

- Interactuar, orientar y motivar al paciente

Técnicas

- Escucha activa

- Dialogo expositivo
- Orientación y consejería

Descripción de la sesión

T : Buenas noches Carlos, ¿Qué tal, como ha estado estas semanas?

C : Buenas noches psicóloga, bastante bien, déjeme contarle que desde la última sesión me he sentido más motivado y orientado respecto a qué hacer cuando se me presenten pensamientos irracionales, aunque la verdad creo que lo que pasó la última vez fue porque en verdad estaba un poco desganado porque no estaba haciendo cosas, ahora ya tengo trabajo, voy al *GYM* interdiario, los jueves que puedo me junto con un amigo a motear con un grupo por la costa verde, además de eso estoy rellenando mi diario de logros todos los días que puedo y los domingos siempre programo mi semana y ahí incluyo tareas más específicas, hace mucho tiempo hacia eso, pero por cosas de la vida deje de hacerlo ahora que he vuelto, esto me hace sentir muy bien, además cuando puedo también hago meditaciones, y en verdad todo esto me ayuda a sentirme más tranquilo, justo esta semana no la he visto a Adriana porque está por entrar a finales y está con exposiciones y exámenes, y no me siento ansioso ni pienso tonterías, me siento bien y poco a poco estoy logrando confiar más en ella y en mí mismo, siento que mi autoestima ha crecido, me siento más seguro, tranquilo y feliz, disculpe por explayarme tanto, no la he dejado hablar, pero era algo que quería contarle hace días je, je.

T : Ja, ja, ja, no te preocupes, me alegra escuchar esto de mis pacientes, que chamberan en sí mismo, porque es algo que siempre debemos hacer, no sólo cuando estamos en terapia, sobre todo porque ven resultados positivos y cada vez se sienten mucho mejor que antes. Y cuéntame, ¿Qué objetivos te has puesto esta semana?

C : Ayudarla a mi mamá mínimo 3 veces por semana, lo cual lo he cumplido porque lavo mis servicios que ensucio, los domingos a veces la ayudo en el mercado yendo a recogerla y cargando las bolsas, le compro cosas que necesita y estoy tratando de ser más cariñoso con ella, después también me he puesto como meta comentarle todo lo que me incomoda a Adriana y mantener la calma, y esta semana a pesar de que no nos hemos visto como le comenté y a pesar que ella se ha reunido con sus amigos incluso con los que no me caían ja, ja me he sentido tranquilo y no hemos discutido, por el contrario hemos sido bastante cariñosos, incluso le mande de regalo unas flores el día de su exposición, también estoy poniéndome como meta salir con amigos mínimo 1 vez por semana y lo he cumplido, estoy que los busco a veces, antes no solía hacer eso, a veces soy un poco orgulloso, también me propuse desde un inicio llevar una mejor relación de padres con la mamá de mi hija, y cada vez que la voy a ver le llevo algo de comer y la trato con mayor respeto, estoy tratando también de no decir mentiras así sean mínimas, y bueno al menos esta semana lo he cumplido, cada vez que soy consciente que lo voy hacer busco la manera en como poder decirlo así sea algo que no me convenga o sea algo feo pero sin mentir, bueno esta semana creo que eso.

T : ¡Uy qué bueno! Son objetivos muy retadores y motivadores, me parece genial que los estés cumpliendo.

C : Si, parece que fueran fácil pero detrás de cada uno hay mucho esfuerzo y ver que soy capaz de cumplirlo me llena de orgullo.

T : Claro que sí, estoy segura que de esta manera puedes cumplir cualquier cosa que te propongas. Bueno Carlos te felicito porque en este tiempo he podido ver un gran avance en ti y me llena de mucha felicidad, sin embargo también me apena

decirte que esta será la última sesión que tendremos como seguimiento, ya que has logrado los objetivos que nos planteamos en un principio y te he otorgado las herramientas necesarias para que puedas hacer frente a las futuras situaciones problemáticas que se te presenten, y también veo que te está yendo bien ahora, así que de ahora en adelante ya no es necesario mi acompañamiento, pero si en tal caso existiera alguna recaída o desees venir por orientación, estas totalmente bienvenido.

C : Gracias psicóloga, como se lo he dicho muchas veces estoy muy agradecido con usted por el tiempo y apoyo brindado, por su sinceridad y su discreción también, ya que sé que no se lo ha contado a nadie de los amigos que tenemos en común, espero volver a verla pero en otras circunstancias y poder conversar ampliamente, desde ya le digo que si en algún momento me vuelvo a sentir mal no dudare en venir con usted y también a recomendarla con los que pueda.

T : Muchas gracias Carlitos, seguramente nos veremos en otra oportunidad, que tenga una estupenda semana y no dejes nunca de trabajar en ti.

C : Espero que no je, je, un gusto.

T : Igualmente.

Capítulo V: Resumen, Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Resumen

Paciente asistió a consulta psicológica por decisión propia, refiriendo ser una persona insegura y celosa, y que los celos injustificados le provocaban ansiedad e ira, generándole problemas al relacionarse en pareja; en el transcurso de las sesiones de entrevista se pudo evidenciar patrones repetidos de comportamiento y pensamiento de celos en sus diferentes relaciones amorosas del pasado, así como también ciertos indicadores de baja autoestima y neuroticismo, por lo que se tuvo como presunción diagnóstica “celotipia”, sin embargo para corroborar esto se le aplicó las pruebas psicológicas correspondientes para el área de personalidad, de autoestima, de celos, de dependencia y de afectividad, concluyendo con los resultados la confirmación del diagnóstico, ya que cumplía con los criterios del DSM-5.

Después de ello se comenzó el proceso de intervención terapéutica, donde se trabajaron 12 sesiones de tratamiento y 2 sesiones de seguimiento, en este proceso el paciente pudo aprender diferentes técnicas cognitivas conductuales para identificar y modificar creencias irracionales, disminuir actos de comprobación, tener mayor manejo de emociones, aumentar su autoestima y generar mayor confianza con su pareja. Después de culminar con todas las sesiones de tratamiento se evidenció por criterio del paciente y por la aplicación del cuestionario psicológico de celos, que se lograron los objetivos planteados ya que se consiguió psicoeducar al paciente, disminuir su nivel celos, de intriga, de egoísmo, de dolor emocional y enojo, y se aumentó su nivel de confianza. Un mes después de le cito en 2 oportunidades para las sesiones de seguimiento donde el resultado fue óptimo para el avance y

culminación de la psicoterapia, se le explicaron las posibles recaídas y cómo actuar ante a ello.

5.2. Conclusiones

Gracias a los resultados del presente estudio se concluye la eficacia de la Terapia Cognitiva Conductual para el presente caso de Celotipia ya que se lograron alcanzar los objetivos planteados.

5.3. Recomendaciones

Según lo observado y evaluado se puede recomendar al paciente:

Seguir ejecutando y reforzando las técnicas aprendidas en las sesiones de intervención, para una mejor convivencia con el mismo, con su pareja y con su entorno, así mismo es importante que tenga en cuenta que si existe una recaída de la problemática o presente una nueva situación que se le dificulte enfrentar, asista a consulta psicológica para que se le pueda brindar orientación, reforzamiento y nuevas técnicas que le puedan servir para llevar una óptima calidad de vida.

Referencias

- Alarcón, R. (1989). *El síndrome de Otelo*. Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina, 26 de diciembre, 318-326.
- American Psychological Association. (2020). APA. Recuperado de <https://dictionary.apa.org/jealousy>
- American Psychological Association. (2014). APA. *Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*. Editorial Médica Panamericana.
- Barrera, J. A. (2011). *Celos*. México. Alfaomega.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J. y Shaw, B. F. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Beck, J. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford.
- Bourland, J. (1998). Breathing lessons, Breathing techniques to reduce stress and depression and increase endurance. 1, 183-193
- Burns, D. (1980). *Feeling good*. New York: Morrow
- 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. Universidad de Málaga. Núm. 15. 39-55

- Carlen, A. M., Kasanzew, A., y López, A. F. (2009). *Tratamiento cognitivo conductual de los celos en la pareja*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 12(3), 173-186.
- Caudillo, C. y Cerna, M. (2007). *Sexualidad y Vida Humana*. México: Universidad Iberoamericana.
- Cortese, A. (2012), Aprender a manejar los celos, manual práctico basado en las investigaciones de Ayala Malach Pines. Recuperado de <https://www.inteligencia-emocional.org/cursos-gratis/celos/index.htm>
- Cuesta, T. (2006). Intervención cognitiva en un caso de celotipia. *Acción Psicológica*, 4(1),71-82.
- Deffenbacher, J. L. (1998). *La inoculación del estrés. Reestructuración cognitiva*. En Caballo, M. (Comp.) Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. Madrid: Siglo XXI.
- Díaz-Loving, R., Rivera, S. y Flores, M. (1989). *Desarrollo y análisis psicométrico de una medida multidimensional de celos*. Revista Mexicana de Psicología, 6, (2), 111-119.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja: una emoción destructiva: Un enfoque clínico*. Barcelona: Ariel.
- Ellis, A., y Blau, S. (2000). *Vivir en una sociedad irracional: una guía para el bienestar mediante la terapia racional emotivo-conductual*. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1977). Handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer Publishing Company.

- Goldfried, M. R. (1979). *Anxiety reduction through cognitive behavioral intervention*.
En P. Kendall y S. H. Hollon (Ed) *Cognitive behavioral interventions: theory, research and procedures*. New York: American.
- Huerta-Hernández, J. N. y Alcázar-Olán, R. J. (2014). *La inteligencia y su relación con las ideas irracionales en estudiantes universitarios*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 19. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29238007003>
- Jacobson, E. (1938) *Progressive Relaxation*. Chicago Press.
- Jenike, M. A., Baer, L. y Minichiello, W. E. (1998). *Use of a portable computer program in behavioural treatment of obsessive-compulsive disorders*. Journal of Psychiatry, 32, 268-275.
- Lapaiz, J. (1998). *Breathe correctly*, Medical of family. 35,26-28.
- Lira, A. H. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud* (pp. 22-41). LibrosEnRed.
- Lopez y Orellana. (2013). *Los celos desde un punto de vista psiquiátrico*. Revista Hondureña del Postgrado de Psiquiatría, 21-36.
- Marks, I. (1978). *Behavioral psychotherapy of adults neuroses*. Em Garfield, S. y Bergin, A. (Comps.), *Cure and care of neuroses: Theory and practice of behavioral psychotherapy*. New York: Wiley.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavioral modification: An integrative approach*. Nueva York: Plenum Press.
- Ochoa. (2009). *Validez de constructo y confiabilidad del inventario multidimensional*. Colima, Colombia: [s.n]

- Paul y Galloway (1994). *Celos, conclusiones básicas*, (3a.ed). California. EE.UU.
- Pines, A. (1992). *Dinámica y evolución en la vida de pareja*. (3a.ed.). México D.F. México.
- Prochaska, J.O. y Norcross J. C. (1979). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Homewood: Dorsey Press.
- Romero, E. (2012). *Tipología moderna de los celos*. (2a.ed). México D.F. México.
- Sank, L. y Shafer, C. (1991). *Manual del terapeuta de terapia cognitivo-conductual*. España: Desclée de Brower.
- Vargas, S. (2007). *Celos en la pareja: una emoción destructiva*. Recuperado de <http://www.casadellibro.com/libro-celos-en-la-pareja-una-emocion-destructiva-un-enfoqueclinico/9788434412286/791892>
- Wolpe, J. (1973). *The practice of behavior therapy*. Nueva York: Pergamon Press.
- Wright, J. H. (1988). *Cognitive therapy of depression*. En A. J. Frances y A. J. Hales (Ed). *The American Psychiatric Press Review of Psychiatry*, Vol. 7. Pp 554-590. Washington: American Psychiatric Press.
- Wright, J. H. y Beck, A. T. (2000). *Terapia cognitiva*. Em DSM IV, Tratado de psiquiatría, 3º edición, tomo 1, capítulo 31, pp.1443:1459. Barcelona: Masson.

Anexos

Anexo A:

Consentimiento Informado

En cumplimiento de las normas éticas que deben seguirse en todo proceso de intervención psicoterapéutica se solicitó al paciente su consentimiento informado para el tratamiento, especificándose los objetivos del mismo con respecto a la problemática del diagnóstico del trastorno delirante de tipo celotípico presentado por el paciente, y para lo cual se utilizaran distintas técnicas bajo el enfoque cognitivo conductual en su intervención.

A handwritten signature consisting of a large, circular loop with a horizontal line extending to the right, resting on a horizontal line.

Carlos (Paciente)

A complex handwritten signature with multiple overlapping loops and a horizontal line extending to the right, resting on a horizontal line.

Angie Urrutia Oliveros

(Bachiller en Psicología)

Anexo B:

Inventario Clínico Multiaxial de Millon – III (MCMI III)

MCMI III
 Manual de Instrucciones y Escala de Puntuación

MCMI III
 Manual de Instrucciones y Escala de Puntuación

Núm. ítem	Sexo		Edad	Fecha	I ^o situac. ón	
	♂	♀			1	2
1	0	1	117	146	175	204
2	0	1	118	147	176	205
3	0	1	119	148	177	206
4	0	1	120	149	178	207
5	0	1	121	150	179	208
6	0	1	122	151	180	209
7	0	1	123	152	181	210
8	0	1	124	153	182	211
9	0	1	125	154	183	212
10	0	1	126	155	184	213
11	0	1	127	156	185	214
12	0	1	128	157	186	215
13	0	1	129	158	187	216
14	0	1	130	159	188	217
15	0	1	131	160	189	218
16	0	1	132	161	190	219
17	0	1	133	162	191	220
18	0	1	134	163	192	221
19	0	1	135	164	193	222
20	0	1	136	165	194	223
21	0	1	137	166	195	224
22	0	1	138	167	196	225
23	0	1	139	168	197	226
24	0	1	140	169	198	227
25	0	1	141	170	199	228
26	0	1	142	171	200	229
27	0	1	143	172	201	230
28	0	1	144	173	202	231
29	0	1	145	174	203	232

- A He contestado todas las respuestas con sinceridad y precisión 1 2 3 4
- B ¿He respondido a todas las afirmaciones? 1 2 3 4
- C ¿He marcado sus respuestas en el lugar correcto? 1 2 3 4

0 1 2 3 4

VALOR INVERTIDO ITEM ORIENTACIÓN NEGATIVA

Nombre	Sexo		Edad	Fecha	Institución						
	♂ Masculino	♀ Femenino			7	8					
1	30	0	1	2	3	4	5	6	7	8	M1 21
2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	E1 18
3	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	O1 17
4	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	A1 19
5	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	C1 22
6	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	M2 16
7	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	E2 15
8	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	O2 17
9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	A2 16
10	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	C2 15
11	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	M3 10
12	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	E3 15
13	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	O3 25
14	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	A3 21
15	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	C3 23
16	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	M4 11
17	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	E4 22
18	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	A4 11
19	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	C4 23
20	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	M5 15
21	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	E5 18
22	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	O5 15
23	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	A5 17
24	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	C5 22
25	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	M6 10
26	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	E6 21
27	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	O6 19
28	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	A6 15
29	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	C6 17

1. He contestado todas las respuestas con sinceridad y precisión

3. ¿Ha respondido a todas las afirmaciones?

Sí No

N E O A C
R3 110 91 102 124

Anexo D:

Cuestionario Caracterológico de Gaston Berger

CUESTIONARIO CARACTEROLÓGICO DE GASTON BERGER
(adaptación: Luis A. Vicuña Per)

HOJA DE RESULTADOS

APELLIDOS Y NOMBRES:
 FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO:
 SEXO: EDADES: 25 FECHA DE HOY: 10/06/2021
 GRADO DE INSERCIÓN:
 CENTRO DE ESTUDIOS:
 DOMICILIO:
 EVALUADOR:
INSTRUCCIONES

Esta es una prueba que te ayudará a conocer mucho mejor. Para conseguirlo, solo tendrás que contestar las preguntas indicando la respuesta de la siguiente manera:

Al final de cada grupo de respuestas hay un número (1 ó 9) debes elegir la respuesta que mejor describa tu característica y luego marcar con una "X" el número correspondiente en la caja de respuestas.

Ejemplo: ¿Le gusta salir a pasear con sus amigos? 9
 ¿Preferiré salir solo (a)? 1

De esta manera responderá a todas las preguntas de la forma más sincera posible, reemplazando el mejor conocimiento de tu carácter.

Nº	ITEM
1	¿Toma libertad a pechos las pequeñas cosas cuya importancia sin embargo sabes que es mínima? ¿Se trastorna a veces por insignificancias?
2	¿Solo le perturban los acontecimientos graves?
	¿Se entusiasma o se indigna con facilidad?
	¿Acepta Ud. las cosas tal como son?
3	¿Es Ud. susceptible, se siente herido (a) fácilmente y de manera profunda por una crítica algo viva o por una observación poco amable o burlesca?
	¿Soporta las críticas sin sentirse menoscabado?

Nº	ITEM	
21	¿Está a menudo guiado en su acción por la idea de un porvenir lejano (ahorrar para la vejez, acumular y reunir materiales y datos para un trabajo a largo plazo, etc) o por las consecuencias lejanas que puede tener?	<u>9</u>
	¿Se interesa especialmente por los resultados inmediatos?	1
22	¿Prevé todo lo que puede hacer y se prepara cuidadosamente para cada caso (por ejemplo en ocasión de paseos hacia equipajes minuciosos, etc)?	9
	¿Prefiere atenderse a la inspiración de momento?	<u>1</u>
23	¿Tiene principios estrictos a los que trata ceñirse?	<u>9</u>
	¿Prefiere adaptarse a las circunstancias con flexibilidad?	1
24	¿Es constante en sus tareas y/o actividades? ¿Termina siempre lo que ha comenzado?	<u>9</u>
	¿Abandona con frecuencia una tarea antes de terminar de concluirlo?	1
25	¿Es constante en su simpatía (continúa con sus amistades de infancia o frecuenta regularmente a las mismas personas del mismo círculo)?	9
	¿Cambia a menudo de amigos?	<u>1</u>
26	¿Después de un exceso de cólera se reconcilia con su circunstancial enemigo?	1
	¿Durante cierto tiempo permanece de mal humor?	<u>9</u>
27	¿Tiene hábitos sumamente estúctos a los que está apegado?	<u>9</u>
	¿Siente horror por todo lo que es habitual o previsto de antemano, siendo lo espontáneo un elemento esencial de su vida?	1
28	¿Le gusta el orden, la simetría, la regularidad?	<u>9</u>
	¿El orden le parece aburrido?	1
29	¿Prevé con anticipación el empleo de su tiempo?	9
	¿Se lanza a la acción sin regla precisa?	<u>1</u>
30	¿Cuándo ha adoptado una opinión se aferra a ella con insistencia?	9
	¿Se convence fácilmente de lo contrario y se deja seducir por la novedad de alguna idea?	<u>1</u>

Nº	ITEM	
4	¿Se turba con facilidad ante un suceso imprevisto? ¿Se sobresalta cuando lo llaman rítmicamente? ¿Palidece o ruboriza con facilidad? O ¿no se desconcierta Ud. sino muy difícilmente?	9 1
5	¿Se acelera al hablar? ¿Eleva la voz en una conversación? ¿Siente la necesidad de emplear términos violentos o palabras demasiado expresiva? O ¿conversa Ud. con calma, sin prisa, de una manera reposada?	9 1
6	¿Se siente Ud. angustiado frente a una tarea nueva o ante expectativa de cambio? O ¿afrenta la situación con serenidad?	9 1
7	¿Pasa Ud. alternativamente de la exaltación al abatimiento, de la alegría a la tristeza y viceversa, por tonterías y aun sin razón aparente? O ¿es de humor constante?	9 1
8	¿Se siente frecuentemente perturbado con dudas y escrúpulos, frente a actos sin importancia? ¿Conserve a menudo en la mente un pensamiento completamente inútil y que lo hace sufrir? O ¿no conoce más que por excepción este penoso estado de preocupación?	9 1
9	¿A veces Ud. experimenta estados de miedo que le impiden realizar cualquier movimiento, o timidez que no le deja articular una sola palabra? O ¿por el contrario jamás los ha experimentado? ¿Se siente con frecuencia desgraciado?	9 1 9
10	¿Está generalmente contento de su suerte, y aun cuando las cosas no sucedan como Ud. quiera, piensa más en lo que será menester cambiar, que en sus propios sentimientos? O ¿se desentiende de la ejecución con el sentimiento de haberse desembarcado de una preocupación?	1 9

Nº	ITEM	
11	¿Suele Ud. ocupar: a) activamente durante sus horas libres (estudios suplementarios, alguna acción social, trabajos manuales o en cualquier tarea voluntaria)? O aprovecha quizá tales momentos para entretenerse O ¿para largos ratos sin hacer nada, soñando, meditando o simplemente distrayéndose (con lecturas entretenidas, escuchando la radio, etc)?	9 5 1

12	¿Lleva a cabo inmediatamente y sin dificultad lo que ha decidido hacer? O ¿necesita realizar mucho esfuerzo para pasar de la idea a la acción, de la decisión a la acción? ¿Se siente estimulado por las dificultades y motivado por las ideas del esfuerzo a realizar? O ¿se desanima Ud. fácilmente ante las dificultades o ante una tarea que se anuncia demasiado ardua?	9 1 9 1
13	¿Prefiere Ud. pasar o la acción directamente o por lo menos forjar proyectos que realmente lo preparen para el porvenir? O ¿le gusta soñar y meditar, ya sea sobre el pasado o sobre el futuro, o también acerca de cosas puramente imaginarias?	9 1
14	¿Hace Ud. lo que tiene que hacer en seguida y sin que le cueste mucho (por ejemplo, escribir una carta, arreglar un problema, etc)? O ¿se siente inclinado a postergar las cosas? ¿Toma decisiones rápidamente, aun en los casos difíciles? O ¿es indeciso y vacila generalmente por largo tiempo?	9 1 9 1
15	¿Es movido e inquieto (gesticula, se levanta súbitamente de su silla, va y viene por la habitación, etc) en ausencia de toda emoción viva? O ¿está generalmente quieto cuando una emoción no lo agita? ¿Jamás vacila al emprender una transacción útil cuando sabe que exigirá un gran esfuerzo de su parte? O ¿retrocede ante el trabajo a realizar y prefiere contentarse, por dicha causa, con el estado de cosas en el que se encuentra?	9 1 9 1
16	¿Cuándo han impartido instrucciones para una determinada tarea, ¿vigila su realización de cerca, asegurándose que todo quede bien hecho en las condiciones y en el momento requerido? O ¿se desentiende de la ejecución con el sentimiento de haberse desembarcado de una preocupación? ¿Le gusta más actuar, que observar pasivamente resultándole aburrido el simple espectáculo? O ¿prefiere mirar que hacer (siente placer por ejemplo, en observar a menudo y largamente el desarrollo de un juego que no practica)?	9 1 9 1

Anexo E:

Inventario de Autoestima de CooperSmith

Nombre:

Edad : 25 Sexo : V M ()

Ocupación :

Estado Civil : Soltero Fecha : 21-06-2011

HOJA DE RESPUESTAS

Marque con una X en la palabra SI, si su respuesta de acuerdo con la oración, y en NO, cuando está en desacuerdo.

1	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
2	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
3	<input checked="" type="checkbox"/>	NO
4	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
5	<input checked="" type="checkbox"/>	NO
6	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
7	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
8	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
9	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
10	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
11	<input checked="" type="checkbox"/>	NO
12	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
13	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
14	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
15	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
16	<input checked="" type="checkbox"/>	NO
17	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
18	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
19	<input checked="" type="checkbox"/>	NO
20	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
21	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
22	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
23	<input checked="" type="checkbox"/>	NO
24	SI	<input checked="" type="checkbox"/>
25	SI	<input checked="" type="checkbox"/>

SM	10
SP	4
H	2
ES	64

Alto
Medio Alto
Medio Bajo
Medio Alto

Anexo F:

Escala de Ansiedad Estado - Rasgo (STAI)

STAI

A/E

$$PD = 30 + 5 - 20 = 15$$

A/R

$$PD = 21 + 15 - 12 = 24$$

AUTOEALUACION A (E/R)

Apellidos y Nombres.....

Centro.....

Fecha:.....

A - E

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor como se SIENTE UD AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	N ^{nada}	A ^{poco}	B ^{bastante}	M ^{mucho}
1. Me siento calmado.....	0	1	2	3
2. Me siento seguro.....	0	1	2	3
3. Estoy tenso.....	0	X	2	3
4. Estoy contrariado.....	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto).....	0	1	2	3
6. Me siento alterado.....	0	X	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.....	0	X	2	3
8. Me siento descansado.....	0	1	2	3
9. Me siento angustiado.....	0	X	2	3
10. Me siento confortable.....	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo.....	0	1	2	3
12. Me siento nervioso.....	0	1	2	3
13. Estoy desasegado.....	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido).....	0	1	2	3
15. Estoy relajado.....	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho.....	0	1	2	3
17. Estoy preocupado.....	0	X	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado.....	0	1	2	3
19. Me siento alegre.....	0	X	2	3
20. En este momento me siento bien.....	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Ahora, voltee la hoja y lea las instrucciones antes de comenzar a contestar las frases.

250
11/2

A – R

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo, lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor como se SIENTE UD EN GENERAL en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa como se siente usted generalmente.

0 = Casi nunca

1 = A veces

2 = A menudo

3 = Casi siempre

- | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 21. Me siento bien..... | 0 | 1 | 2 | <input checked="" type="checkbox"/> 3 |
| 22. Me canso rápidamente..... | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | 2 | 3 |
| 23. Siento ganas de llorar..... | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | 2 | 3 |
| 24. Me gustaría ser tan feliz como otros..... | <input checked="" type="checkbox"/> 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. Pierdo oportunidades por no decidirme a tiempo..... | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | 2 | 3 |
| 26. Me siento descansado..... | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | 2 | 3 |
| 27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada..... | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | 2 | 3 |
| 28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas..... | <input checked="" type="checkbox"/> 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia..... | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | 2 | 3 |
| 30. Soy feliz..... | 0 | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 2 | 3 |
| 31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente..... | 0 | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 2 | 3 |
| 32. Me falta confianza en mí mismo..... | 0 | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 2 | 3 |
| 33. Me siento seguro..... | 0 | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 2 | 3 |
| 34. No suelo afrontar las crisis o dificultades..... | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | 2 | 3 |
| 35. Me siento triste (melancólico)..... | <input checked="" type="checkbox"/> 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36. Estoy satisfecho..... | 0 | 1 | 2 | <input checked="" type="checkbox"/> 3 |
| 37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia..... | 0 | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 2 | 3 |
| 38. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos..... | 0 | 1 | 2 | <input checked="" type="checkbox"/> 3 |
| 39. Soy una persona estable..... | <input checked="" type="checkbox"/> 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado..... | 0 | <input checked="" type="checkbox"/> 1 | 2 | 3 |

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Anexo G:

Inventario de Depresión de Beck II (IDB II)

INVENTARIO DE ~~DEPRESIÓN~~ DE BECK

Nombre:

Edad:

Sexo:

Instrucciones: Este cuestionario consta de 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (cambios en los hábitos de Sueño) y el ítem 18 (cambios en el apetito)

- 1) *Tristeza*
 0 No me siento triste
1 Me siento triste
2 Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo
3 Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo
- 2) *Pesimismo*
 0 No me siento especialmente desanimado respecto al futuro
1 Me siento desanimado respecto al futuro
2 Siento que no tengo que esperar nada
3 Siento que el futuro es desesperanzador y que las cosas no van a mejorar
- 3) *Fracaso*
 0 No me siento fracasado
1 Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas
2 Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso
3 Me siento una persona totalmente fracasada
- 4) *Pérdida de placer*
 0 Las cosas me satisfacen tanto como antes
1 No disfruto de las cosas tanto como antes
2 Ya no obtengo una satisfacción auténtica con las cosas
3 Estoy insatisfecho o aburrido de todo
- 5) *Sentimiento de culpa*
 0 No me siento especialmente culpable

- 1 Me siento culpable en bastantes ocasiones
2 Me siento culpable en la mayoría de las situaciones
3 Me siento culpable constantemente
- 6) *Sentimiento de castigo*
0 Creo que no estoy siendo castigado
 1 Siento que puedo ser castigado
2 Siento que estoy siendo castigado
3 Quiero que me castiguen
- 7) *Dispar familiar. La uno mismo*
 0 No me siento descontento conmigo mismo
1 Estoy descontento conmigo mismo
2 Me avergüenzo de mí mismo
3 Me odio
- 8) *Autocrítica*
 0 No me considero peor que cualquier otro
1 Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores
2 Continualmente me culpo de mis faltas
3 Me culpo por todo lo malo que me sucede
- 9) *Pensamiento a deseos suicidas*
 0 No tengo ningún pensamiento de suicidio
1 A veces pienso en suicidarme, pero no lo haría
2 Desearía suicidarme
3 Me suicidaría si tuviese la oportunidad
- 10) *Llanto*
 0 No lloro más de lo que solía
1 Ahora lloro más que antes
2 Lloro continuamente
3 Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera
- 11) *Agitación*
 0 No estoy más irritado de lo normal en mí
1 Me molesto o irrito más fácilmente que antes
2 Me siento irritado continuamente
3 No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solía irritarme

12) *Pérdida del Interés*

0 No he perdido el interés por los demás

1 Estoy menos interesado en los demás que antes

2 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás

3 He perdido todo el interés por los demás

13) *Indecisión*

0 Tomo decisiones más o menos como siempre lo he hecho

1 Evito tomar decisiones más que antes

2 Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes

3 Ya me es imposible tomar decisiones

14) *Desvalorización*

0 No creo tener peor aspecto que antes

1 Estoy preocupado porque parezco mayor o poco atractivo

2 Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo

3 Creo que tengo un aspecto horrible

15) *Pérdida de energía*

0 Trabajo igual que antes

1 Me cuesta un esfuerzo trabajar igual que antes

2 Tengo que obligarme para hacer todo

3 No puedo hacer nada en absoluto

16) *Cambio en los hábitos de sueño*

0 Duermo tan bien como siempre

1 No duermo tan bien como antes

2 Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir

3 Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir

17) *Irritabilidad*

0 No me siento más cansado de lo normal

1 Me canso más fácilmente que antes

2 Me canso en cuanto hago cualquier cosa

3 Estoy demasiado cansado para hacer nada

18) *Cambios en el apetito*

0 Mi apetito no ha disminuido

1 No tengo tan buen apetito como antes

- 2 Ahora tengo mucho menos apetito
- 3 He perdido completamente el apetito
- 19) *Dificultad de Concentración*
- 0 Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada
- 1 He perdido más de 2 kilos y medio
- 2 He perdido más de 4 kilos
- 3 He perdido más de 7 kilos
- 20) *Cansancio o fatiga*
- 0 No estoy preocupado por mi salud más que lo normal
- 1 Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento
- 2 Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar en algo más
- 3 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa
- 21) *Pérdida de interés en el Sexo*
- 0 No he observado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo
- 1 Estoy menos interesado por el sexo que antes
- 2 Ahora estoy mucho menos interesado por el sexo
- 3 He perdido totalmente mi interés por el sexo

Anexo H:

Cuestionario Multidimensional de Celos

(PRE – INTERVENCIÓN)

ANEXO 2 Cuestionario Multidimensional de Celos

Cuestionario Multidimensional

Edad: Sexo: M F Grado de instrucción:

Estado civil:

Instrucciones: A continuación, encontraras una serie de afirmaciones frente a los celos, nos interesa saber qué piensas al respecto, para lo cual solicitamos tu cooperación responde a cada afirmación marcando con una cruz (x) dentro del cuadro que le corresponda a cada pregunta, de acuerdo tu experiencia. Por favor no deje ningún reactivo sin contestar. Por su colaboración muchas gracias.

5	4	3	2	1
Completamente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Completamente en desacuerdo

	5	4	3	2	1
1. Si me traicionará mi pareja, pasaría mucho tiempo antes de que el dolor desapareciera.	X				
2. Si mi pareja me fuera infiel me sentiría muy desdichado(a)	X				
3. Si me engañara mi pareja sería de lo más devastador que me pudiera ocurrir.			X		
4. Me deprimó cuando pienso lo que pasaría si pierdo a mi pareja.			X		
5. Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro(a).	X				
6. Me pondría ansioso(a) al saber que mi pareja estuviera interesada (O) más por otra persona que por mí.	X				
7. Cuando mi pareja se está divirtiendo en una fiesta y yo no estoy ahí, me siento deprimido.			X		
8. Sentiría ganas de morirme si mi pareja me dejara.					X
9. Mis emociones ciegan los hechos de la situación cuando siento celos.	X				
10. Me enoja cuando mi pareja habla bien de alguien del sexo opuesto.			X		
11. Me molesta cuando alguien abraza a mi pareja.	X				
12. Mis emociones ciegan los hechos de la situación cuando siento Celos.			X		
13. Me siento mal cuando veo que mi pareja besa a alguien del sexo opuesto que yo no conozco.			X		
14. Siento resentimiento hacia las personas que reciben más atención que yo.					X
15. Soy muy posesivo(a).			X		
16. Me enojaría mucho si mi pareja se pusiera muy contento(a) de la		X			

posibilidad de ver a un antiguo amigo(a) del sexo opuesto.		X		
17. Si mi pareja se mostrará amable con alguien del sexo opuesto, sentiría celos			X	
18. Cuando mi pareja habla sobre experiencias felices de su pasado, me siento triste de no haber sido parte de ellas.		X		
19. Tiendo a criticar al novio (a) que tuvo mi pareja.		X		
20. Me molesta que mi pareja se divierta cuando yo no estoy			X	
21. Me sería difícil perdonar a mi pareja si ésta me fuera infiel.	X			
22. Me molesta cuando mi pareja coquetea con alguien.	X			
23. Me molesta que mi pareja tenga una conversación íntima con alguien del sexo opuesto.		X		
24. Resisto cuando mi pareja pasa demasiado tiempo con sus amigas (O)s en vez de conmigo.			X	
25. Me desagrada cuando mi pareja pasa más tiempo en sus Entretencimientos que conmigo.			X	
26. Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro(a).	X			
27. No me gusta que mi pareja pase mucho tiempo con sus amistades.			X	
28. Me sentiría muy molesto(a) si en un baile no me está prestando suficiente atención mi pareja.		X		
29. Me satisface ayudar a un amigo.		X		
30. Me es fácil hacer amistades.		X		
31. Me hace sentir bien el saber que alguien se interesa por mí.		X		
32. Trato de entender el comportamiento de mi pareja aun cuando algo me disgusta.			X	
33. Todos necesitan alguien en quien confiar.		X		
34. Me siento contento(a) cuando a mi pareja le cae bien uno(a) de mis con amigo(a)s.		X		
35. Generalmente yo confío en los demás.			X	
36. Me gusta que mi pareja haga nuevas amistades.				X
37. Me he imaginado que mi pareja trama cosas a mis espaldas.	X			
38. Siento mucha curiosidad por saber lo que hace mi pareja cuando sale con amigo(a)s de su mismo sexo.		X		
39. Siento mucha curiosidad por saber lo que habla mi pareja cuando sale con amigo(a)s de su mismo sexo		X		
40. Se me haría muy sospechoso el que mi pareja fuera a ayudar alguien del sexo opuesto con su trabajo.		X		

Anexo I:

Inventario de Dependencia Emocional (IDE)

Anexo 2. Instrumento

Inventario de Dependencia Emocional

Aiquipa (2012)

Edad: _____ Ciclo: _____ Estado civil: _____

Instrucciones:

Este cuestionario contiene una serie de frases que las personas utilizan para describirse a sí mismas con respecto a su relación de pareja.

Conteste de acuerdo a su apreciación:

- 1- Rara vez
- 2- Pocas veces
- 3- Regularmente
- 4- Muchas veces
- 5- Siempre o muy frecuente

No existen respuestas buenas o malas, es la apreciación de uno mismo.

N°	PREGUNTA	1 Rara vez	2 Pocas veces	3 Regular mente	4 Muchas veces	5 Siempre o muy frecuente
1	Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.	X				
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.		X			
3	Me entrego demasiado a mi pareja.			X		
4	Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.			X		
5	Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.	X				
6	Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).	X				
7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.			X		
8	Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.		X			
9	Me digo y redigo: "¡se acabó!", pero luego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.		X			
10	La mayor parte del día, pienso en mi pareja.			X		
11	Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía.			X		
12	A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.			X		
13	Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.		X			

14	Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.	X			
15	Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.	X			
16	Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.				X
17	Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.	X			
18	No sé qué haría si mi pareja me dejara.	X			
19	No soportaría que mi relación de pareja fracasase.		X		
20	Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañino, no quiero perderla.	X			
21	He pensado: "Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara".	X			
22	Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.	X			
23	Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.				X
24	Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.	X			
25	Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.		X		
26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.	X			
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.	X			
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.		X		
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.	X			
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.			X	
31	No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.		X		
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.		X		
33	Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.		X		
34	Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.		X		
35	Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja.	X			
36	Primero está mi pareja, después los demás.	X			
37	He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.		X		
38	Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	X			
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).		X		
40	Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.		X		
41	Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.		X		

	42	Yo soy ciego para mi pareja.					
	43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.	X				
	44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.			X		
	45	Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja.		X			
	46	No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.	X				
	47	Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí.	X				
	48	No puedo dejar de ver a mi pareja.	X				
	49	Vivo para mi pareja.	X				

Anexo J:

Cuestionario Multidimensional de Celos

(POST – INTERVENCIÓN)

ANEXO 2 Cuestionario Multidimensional de celos

Cuestionario Multidimensional de celos

Edad: Sexo: M F Grado de instrucción:

Estado civil: .

Instrucciones: A continuación, encontraras una serie de afirmaciones frente a los celos, nos interesa saber qué piensas al respecto, para lo cual solicitamos tu cooperación responde a cada afirmación marcando con una cruz (x) dentro del cuadro que le corresponda a cada pregunta, de acuerdo tu experiencia. Por favor no deje ningún reactivo sin contestar. Por su colaboración muchas gracias.

5	4	3	2	1
Completamente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Completamente en desacuerdo

	5	4	3	2	1
1. Si me traicionará mi pareja, pasaría mucho tiempo antes de que el dolor desapareciera.		X			
2. Si mi pareja me fuera infiel me sentiría muy desdichado(a)			X		
3. Si me engañara mi pareja sería de lo más devastador que me pudiera ocurrir.				X	
4. Me deprimó cuando pienso lo que pasaría si pierdo a mi pareja.		X			
5. Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro(a).			X		
6. Me pondría ansioso(a) al saber que mi pareja estuviera interesada (O) más por otra persona que por mí.		X			
7. Cuando mi pareja se está divirtiendo en una fiesta y yo no estoy ahí, me siento deprimido.				X	
8. Sentiría ganas de morirme si mi pareja me dejara.					X
9. Mis emociones ciegan los hechos de la situación cuando siento celos.			X		
10. Me enoja cuando mi pareja habla bien de alguien del sexo opuesto.			X		
11. Me molesta cuando alguien abraza a mi pareja.			X		
12. Mis emociones ciegan los hechos de la situación cuando siento Celos.			X		
13. Me siento mal cuando veo que mi pareja besa a alguien del sexo opuesto que yo no conozco.		X			
14. Siento resentimiento hacia las personas que reciben más atención que yo.				X	
15. Soy muy posesivo(a).			X		
16. Me enojaría mucho si mi pareja se pusiera muy contento(a) de la					

posibilidad de ver a un antiguo amigo(a) del sexo opuesto.				X
17. Si mi pareja se mostrará amable con alguien del sexo opuesto, sentiría celos				X
18. Cuando mi pareja habla sobre experiencias felices de su pasado, me siento triste de no haber sido parte de ellas.				X
19. Tiendo a criticar al novio (a) que tuvo mi pareja.				X
20. Me molesta que mi pareja se divierta cuando yo no estoy				X
21. Me sería difícil perdonar a mi pareja si ésta me fuera infiel.		X		
22. Me molesta cuando mi pareja coquetea con alguien.		X		
23. Me molesta que mi pareja tenga una conversación íntima con alguien del sexo opuesto.		X		
24. Resisto cuando mi pareja pasa demasiado tiempo con sus amigas (O)s en vez de conmigo.				X
25. Me desagrada cuando mi pareja pasa más tiempo en sus Entretenimientos que conmigo.				X
26. Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro(a).				X
27. No me gusta que mi pareja pase mucho tiempo con sus amistades.				X
28. Me sentiría muy molesto(a) si en un baile no me está prestando suficiente atención mi pareja.				X
29. Me satisface ayudar a un amigo.	X			
30. Me es fácil hacer amistades.		X		
31. Me hace sentir bien el saber que alguien se interesa por mí.	X			
32. Trato de entender el comportamiento de mi pareja aun cuando algo me disgusta.		X		
33. Todos necesitan alguien en quien confiar.		X		
34. Me siento contento(a) cuando a mi pareja le cae bien uno(a) de mis con amigo(a)s.		X		
35. Generalmente yo confío en los demás.			X	
36. Me gusta que mi pareja haga nuevas amistades.			X	
37. Me he imaginado que mi pareja trama cosas a mis espaldas.			X	
38. Siento mucha curiosidad por saber lo que hace mi pareja cuando sale con amigo(a)s de su mismo sexo.				X
39. Siento mucha curiosidad por saber lo que habla mi pareja cuando sale con amigo(a)s de su mismo sexo				X
40. Se me haría muy sospechoso el que mi pareja fuera a ayudar alguien del sexo opuesto con su trabajo.				X

Anexo K:

Inventario de Autoestima de CooperSmith

(POST - INTERVENCIÓN)

Nombre:

Edad : Sexo : V () M ()

Ocupación :

Estado Civil : Fecha :

HOJA DE RESPUESTAS

Marque con una X en la palabra SI, si su respuesta de acuerdo con la oración, y en NO, cuando está en desacuerdo.

1	SI	NO
2	SI	NO
3	SI	NO
4	SI	NO
5	SI	NO
6	SI	NO
7	SI	NO
8	SI	NO
9	SI	NO
10	SI	NO
11	SI	NO
12	SI	NO
13	SI	NO
14	SI	NO
15	SI	NO
16	SI	NO
17	SI	NO
18	SI	NO
19	SI	NO
20	SI	NO
21	SI	NO
22	SI	NO
23	SI	NO
24	SI	NO
25	SI	NO

SM	11
SP	5
H	4
ES	20

Alto
Med'ia Alto
Med'ia Alto

30 → Alto

Anexo L:

Boletín sobre Pensamientos Automáticos

Pensamientos tan simples como “no sirvo” son suficientes para ir desarrollando una conducta de evitación de cualquier actividad que se considere útil porque ya se ha creado una creencia irracional y la memoria la ha registrado tantas veces que muchas vivencias harán que se active.



Existe una herramienta suuuuuuper útil para reconocer nuestros propios pensamientos automáticos para luego poder trabajar en ellos!!

Situación desencadenante	Pensamiento Automático	Emociones provocadas	Conductas

Cada vez que nos sintamos mal debemos rellenar este cuadro para poder reconocer que situación es la que activa mi emoción y que pensamientos tengo respecto a la situación para entender por qué me siento así, como también qué comportamiento llevo a cabo al pensar y sentir ello.



- Los pensamientos automáticos, no importa lo irracionales que sean, casi siempre son **creídos** por lo que casi ni se notan, por lo que no son cuestionados.
- **Se viven como espontáneos** y a menudo se expresan en términos de “habría de, tendría que, o debería”. Cada «debería» precipita un sentimiento de culpabilidad o pérdida de autoestima.
- Los pensamientos automáticos tienden a “**dramatizar**”. Las dramatizaciones constituyen la mayor fuente de ansiedad.
- Los pensamientos automáticos son **difíciles de desviar**, puesto que son creíbles.
- Los pensamientos automáticos son **aprendidos**.

Ejemplos de pensamientos automáticos:

- Un individuo con ansiedad, ve a un conocido frunciendo el ceño en su dirección. Piensa al instante: “¡Esa persona me odia!

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Son **ideas** o **imágenes** que aparecen rápidamente sin medir la voluntad de la persona, son cogniciones que mayormente no se analizan racionalmente y se apoyan mayormente en una **lógica equivocada**.



No suelen ser precisamente pensamientos positivos, más bien suelen ser negativos pero también tienen otras **CARACTERÍSTICAS** como por ejemplo:

- **Suelen ser cortos, con palabras concretas o imágenes visuales breves:**

Una mujer que temía las alturas se dijo así misma “no puedo resistirlo” y se imaginó durante medio segundo que el suelo se inclinaba y sintió como si cayera por la ventana. Esta imaginación momentánea disparó una crisis de ansiedad.

- Un joven pasa por el costado de un grupo de chicos de su misma edad que se empiezan a reír y piensa “se están burlando de mí”.
- Un niño saca mala nota en su examen y piensa “me volví a equivocar, no sirvo para esto soy un idiota”.
- Una chica hace un chiste y nadie se ríe y piensa “nadie me va a querer así, soy una torpe”

El pensamiento automático se repite muchas veces y tiene gran influencia sobre las emociones causando lo que se denomina como **rumiación** cognitiva y por lo general su contenido está cargado de una percepción negativa del individuo. Esta información dura sólo unos segundos pero tiene gran poder.

¿Has notado cómo queda cualquier objeto después de que un ratón lo vaya comiendo poco a poco? Cuando te das cuenta, ¡hay un gran agujero! Pues así es la **rumiación** mental, va creando poco a poco una marca y de tanto repetirse empieza a formarse un agujero. Si no cazas al “ratón” la situación se puede salir de las manos. |



Anexo M:

Boletín sobre Las Emociones

LAS EMOCIONES

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira, etc. Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

Estas son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen en los seres humanos:

- Confrontación de intereses con nuestros semejantes. Reaccionamos con ira o enojo.
- Pérdida de un ser querido. Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.
- Celebración de un éxito o enamoramiento. Reaccionamos con alegría.
- Un asalto cerca de nosotros. Reaccionamos con miedo.
- Una infidelidad hacia nosotros. Reaccionamos con tristeza, cólera y a veces angustia o ansiedad.



Cabe tener en cuenta la diferencia existente entre emoción y sentimiento, ya que suelen ser términos y conceptos muy relacionados y parecidos:

La **emoción** es una reacción temporal que dura solo unos segundos o hasta minutos.

Los **sentimientos** son más duraderos y no suelen estar relacionados con sensaciones físicas intensas, son más suaves y no ponen en marcha comportamientos de manera inmediata.

Dj. Angie Urriola

¿Cuándo una de estas emociones se convierte realmente perjudicial para nosotros?

Cuando empieza a permanecer mucho tiempo o cuando su intensidad empieza a incrementarse, tanto la alegría, como la tristeza y demás emociones, y no sabemos cómo manejarla, es ahí cuando debemos buscar apoyo.

Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.



Recordatorio: "El cuerpo expresa lo que la boca calla!"

Dj. Angie Urriola

¿Cuáles son las emociones básicas?

Existen 6 categorías básicas de emociones:

MIEDO Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.
SORPRESA Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.	Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.
AVERSIÓN Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.	Nos produce rechazo y solemos alejarnos.
IRA Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.	Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.
ALEGRÍA Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.	Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
TRISTEZA Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.	La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Dj. Angie Urriola

ALGUNOS EJERCICIOS PARA IDENTIFICAR MEJOR NUESTRAS EMOCIONES

1. Describe

Me siento alegre cuando.....

Me siento triste cuando.....

Me siento enfadado(a) cuando.....

Me siento asustado(a) cuando.....

Me siento avergonzado(a) cuando.....

Siento miedo cuando.....

TODAS MIS
EMOCIONES SON
VALIOSAS Y
SIEMPRE TRATAN
DE COMUNICARME
ALGO

Dj. Angie Urriola

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional aporta un nuevo marco para educar la capacidad de adaptación social y emocional de las personas. Sería el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada.

Dichas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana.

Entre las habilidades básicas se encuentran:

LA PERCEPCIÓN, EVALUACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Consiste en la capacidad de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.

Para lograr ello, también hay que tener en cuenta otras habilidades como:



Dr. Angie Urrutia

MANERAS DE MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES

- Cosas que podemos hacer cuando nos encontramos ante una emoción intensa:

Aprender formas de controlarse:

- alejarte del lugar
- no volver hasta estar tranquilo
- respirar profundamente
- pensar en otra cosa
- contar hasta 10
- pasear
- hablar con un compañero
- escuchar música
- leer
- jugar
- hablar con tus amigos
- imaginarte que estás en otro lugar
- ver la TV
- recitar la letra de una canción

- Maneras de manejar la Tristeza

- **Dibujar lo que sientes**, pintar, hacer un collage, escribir, etc. Es importante expresar su tristeza de alguna manera. Esto te ayudará a sentirte mejor.

- **Hablar con otros**, con tus abuelos, amigos o compañeros. Es necesario que comprendas que no debes tener miedo a contar cómo te sientes y a comentar a los demás cómo te pueden ayudar.

- **Hacer una lista de las cosas buenas que tienes**. Te ayudará a ver todo lo bueno que tienes a tu alrededor.

Dr. Angie Urrutia

*** La lista de las cosas buenas de tu vida**
A veces nos olvidamos de las cosas buenas de la vida. ¡Pero hay muchas! Escribe las tuyas (p.ej. Mi amigo Alberto...)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

- Maneras de manejar la Alegría

- **Contagia tu alegría**. Los días que te sientas con ganas de reír, saltar y gritar comparte tu alegría con los demás, te sentirás aún mejor y te ayudará a que las personas de tu alrededor también se sientan bien.

- **Escribir cómo te sientes en ese momento y consérvalo**. Quizá te ayude leerlo en otros momentos cuando te encuentres triste o sin ganas de nada.

- **Sacarte una foto divertida**. Guárdala, también te ayudará mirarla en los momentos malos.

Dr. Angie Urrutia

- Maneras de manejar el Miedo

- **Dibujar tus miedos**. Si tienes miedo a un animal, dibuja uno tratándolo de ser tu amigo. Si tiene miedo a las tormentas escribe un cuento sobre los rayos y los truenos.

- **Acepta tu miedo**. Tienes derecho a sentir miedo, todos somos valientes para algunas cosas y, al mismo tiempo, tenemos miedo a algo.

- **Diviértete con tu miedo**. Si te asusta la oscuridad, puedes usar una linterna y jugar con ella. Si lo que te da miedo la sangre, puedes imaginarte cosas que sean de su mismo color pero que le gusten como tomates, globos, etc.

- **Intentar que el miedo sea más pequeño**. Da igual a lo que tenga miedo, ya sea algo real o imaginario... puedes decirte "Hay mucha más gente que también ha tenido miedo a... y se han dado cuenta de que no pasa nada. Seguro que yo también seré capaz de hacerlo".

- **Hablar sobre ello**. Es importante que no lo mantengas en secreto. Si el miedo es muy grande y te hace pasarlo muy mal coméntalo con otros.

- Maneras de manejar el Enfado

- **Saber el motivo real de tu enfado**. No siempre es fácil saber porque estamos enfadados, a veces la tomamos con nuestro hermano pequeño cuando con quien realmente estamos enfadados es con el compañero que nos fastidió en el recreo. Es necesario conocer las causas que originan el enfado para buscar una solución.

Dr. Angie Urrutia

□

- **Pararse a pensar antes de actuar.** Stop el semáforo está en rojo, espera y cuenta hasta 10, te ayudará a no descargar tu rabia con alguien y a pensar qué es lo mejor que puedes decir o hacer.

- **Hablar con la persona que te ha molestado.** Es importante que hables con la persona que te ha hecho enfadar, cómo te sientes y qué necesitas. Eso sí, sin gritarle ni insultarle.

- **Respirar tranquilamente** e imagínate que estás en un lugar que te gusta mucho (playa, campo, en una nube, etc.), cualquier lugar sirve.

- **Descargar tu rabia.** Si el enfado es muy grande, puedes golpear un almohadón o almohada hasta que tu furia se haga más pequeña.

- **Buscar ayuda en alguien** para solucionar la situación.



□. Angie Urrutia

El manejo emocional es algo esencial para la memoria, para la toma de decisiones, para nuestros juicios y razonamientos, para nuestra conducta, nuestras relaciones sociales y nuestro bienestar ya que:

- Las experiencias emocionales son las más valoradas.
- Como curiosidad, existen más de 15.000 palabras en inglés para definir estados emocionales.
- Los recuerdos que conservamos son mayoritariamente emocionales.
- Decidimos muchas veces de manera emocional.
- Las emociones nos preparan, nos motivan y nos guían.

□. Angie Urrutia