



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLÍNICA

PROBLEMA:

SEPARACION Y SU INCIDENCIA EN LA ESTABILIDAD EMOCIONAL DE UN
INDIVIDUO DE 30 AÑOS DE EDAD DEL CANTON MILAGRO

AUTOR:

NEYSHI NOEMI PERALTA MACIAS

TUTOR:

MSC. LOZANO CHAGUAY SILVIA DEL CARMEN

2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA



DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mis padres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por guiarme y fortalecerme, a mis padres por apoyarme y a mis hermanos por ser mi motor, así mismo quiero mostrar mi gratitud aquellas personas que estuvieron presentes con sus palabras motivadoras, sus conocimientos, sus consejos y su apoyo.

A mis amigas, quienes a través del tiempo fuimos fortaleciendo una amistad, muchas gracias por toda su apoyo, por compartir experiencias, alegrías, llantos, tristezas, peleas, celebraciones y muchas cosas que ayudaron a que hoy seamos como una familia.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA



RESUMEN

El presente estudio de caso se ejecutó con el objetivo de Analizar la separación de pareja y su influencia en la estabilidad emocional de un individuo de 30 años del cantón Milagro, la metodología cualitativa que se utilizó en este trabajo se encamina a determinar las variables tales como: Separación y Estabilidad emocional las cuales se hallan expuestas en el presente estudio de caso, además gracias a la implementación de las técnicas de la TREC, se logró que el objetivo planteado se cumpla en su totalidad, todo esto se realizó mediante un plan terapéutico el cual contempla un procedimiento de una Terapia Individual, dirigida a modificar aquellas creencias irracionales que el paciente manifestó durante la intervención psicológica, de esta manera se logró mitigar los síntomas en el individuo de 30 años a causa de la ruptura amorosa, de esta manera se consiguió grandes resultados en la mejoría de su calidad de vida tanto personal como social.

Palabras clave: separación, estabilidad, técnicas, terapia.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA



ABSTRACT

The present case study was carried out with the objective of analyzing the separation of a couple and its influence on the emotional stability of a 30-year-old individual from the Milagro canton, the qualitative methodology used in this work is aimed at determining the variables such as : Separation and emotional stability which are exposed in the present case study, also thanks to the implementation of the REBT techniques, it was possible for the stated objective to be fulfilled in its entirety, all this was carried out through a therapeutic plan on which contemplates an Individual Therapy procedure, aimed at modifying those irrational beliefs that the patient manifested during the psychological intervention, in this way it was possible to mitigate the symptoms in the 30-year-old individual due to the love break, in this way it was achieved great results in improving their quality of life, both personal and social.

Keywords: separation, stability, techniques, therapy.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA



INDICE

DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO	II
RESUMEN	III
ABSTRACT	IV
INTRODUCCIÓN.....	1
DESARROLLO.....	2
Justificación	2
SUSTENTO TEÓRICO	3
La Separación	3
Estabilidad Emocional	6
TÉCNICAS PARA LA RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN.....	11
RESULTADOS OBTENIDOS.....	13
SITUACIONES DETECTADAS.....	15
SOLUCIONES PLANTEADAS	17
Tabla 1	18
CONCLUSIONES.....	20
BIBLIOGRAFIA	22
ANEXOS	24

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de caso tiene como finalidad investigar si la separación de una pareja incide en la estabilidad emocional de un individuo, esto se ejecutará mediante una línea de investigación Clínica y Forense la cual permitirá indagar mediante una sub-línea de evaluación psicológica clínica y forense si el paciente de 30 años del cantón Milagro presenta problemas en su estado emocional.

El presente estudio de caso tiene como finalidad realizar una investigación acerca de la separación de parejas y de qué manera ésta influye en la salud emocional de un paciente de 30 años, esto se lo realizara mediante una indagación de los aportes teóricos más relevantes de las variables presentadas en este trabajo, aquellos sustentos científicos de varios autores que realizan un estudio acerca de dicha problemática que pone en riesgo el bienestar emocional del paciente.

La investigación plasmada en este trabajo psicológico es importante dado que la separación de parejas es muy común y es una de las problemáticas que posiblemente más influya en la salud emocional de la pareja, por tal motivo el presente estudio de caso tiene el afán de determinar si los aportes teóricos de las variables mencionadas anteriormente y la intervención psicológica realizada al individuo de 30 años permitan registrar cambios en la salud emocional del paciente y de qué manera esto incide en su vida cotidiana.

El presente estudio de caso se llevara a cabo mediante una investigación científica y una intervención psicológica, esta última se ejecutara a partir de una evaluación inicial al paciente de 30 años, una entrevista semiestructurada la cual permitirá determinar su situación actual, la aplicación de reactivos y además se realizara un registro de pensamientos y emociones del paciente mediante la Terapia Racional Emotiva Conductual, para determinar si la separación de parejas influye directamente en su estado emocional.

DESARROLLO

Justificación

Considerando la importancia del presente estudio de caso fue necesario indagar la separación de pareja y su incidencia en la estabilidad emocional de un individuo de 30 años, por tal razón se halló transcendental ejecutar una intervención psicológica y un estudio científico, que permita evaluar y determinar aquella sintomatología que podría estar afectando el estado emocional del paciente a causa de esta problemática que inquieta a la mayor parte de la población.

De acuerdo con la investigación realizada en el presente estudio de caso, se reconoce que el paciente se benefició de manera directa con la evaluación psicológica realizada, además no debemos dejar a un lado el hecho de que este trabajo beneficiara a personas que presenten la misma problemática. Por tal razón, este trabajo tiene el afán de facilitar un estudio psicológico que permita determinar aquellos factores de la separación de pareja que influyen negativamente en el estado emocional del paciente de 30 años.

Los aportes teóricos acerca de la separación de pareja y su incidencia en el estado emocional de las personas son muy extensos, por este motivo se considera que el presente trabajo reúne los requerimientos necesarios para su viabilidad, entre estos encontramos el aporte teórico, práctico y metodológico que se sustenta en esta investigación, además se ejecutó una intervención psicológica al paciente de 30 años el cual mostró una oportuna colaboración durante toda la evaluación.

Objetivo

Determinar la separación de pareja y su influencia en la estabilidad emocional de un individuo de 30 años del cantón Milagro.

SUSTENTO TEÓRICO

La Separación

Definición

La separación es un conjunto de acciones que realiza un individuo con la finalidad de dar por terminado la unión o apego hacia alguien en específico, esto lo llevaría a terminar toda relación física con su pareja lo que conllevaría a un episodio emocional con consecuencias psicológicas, y en algunos casos legales y financieras (Sánchez, 2017).

La ruptura de la relación puede tener el efecto de desafiar a las personas más fuertes hasta su núcleo y poner las vidas cuesta arriba. La separación permanente a menudo causa olas de emociones abrumadoras de ansiedad, depresión, rabia y desesperanza (Rodríguez y Páez, 2016). En este proceso surgen preguntas de búsqueda como, cómo y por qué las cosas salieron mal, lo que llevó a la depresión, la vergüenza y el resentimiento.

Causas

“En el 2020 se registraron 38.938 matrimonios y 14.568 divorcios” (INEC, 2020, párr. 3). En Ecuador en resumen hubo un 37,41% de divorcios una cifra muy alta si se considera que el matrimonio y la familia son el núcleo de la sociedad y el divorcio tiene consecuencias que quebrantan a las personas y por ello es fuente de otros problemas sociales. De acuerdo a Díaz y Tabares (2005) son:

Infidelidades

Esta es una de las principales causas de divorcio y separación en los matrimonios y parejas, los asuntos físicos y emocionales son uno de los principales impulsores del divorcio en la actualidad. El engaño a menudo se ve como una de las mayores traiciones que un matrimonio puede enfrentar. Destruir la confianza, especialmente en una relación que acarrea problemas, puede llevar a la desaparición de una unión que en apariencia se considera estable o ejemplar por la sociedad (Macky, 2000).

Falta de comunicación

Esta es una de las razones más frecuentes del por qué las parejas atraviesan conflictos, por no hablar lo que sienten o simplemente porque el mensaje no está claro, el emisor no expresa correctamente la idea o sentimiento a manifestar y el receptor no escucha, hay una mezcla de estas circunstancias, pero la una persona no puede culpar a las otras ambas partes son responsables la situación de la falta de comunicación, ya que siempre se encuentran maneras de lograr transmitir lo que se desea (Macky, 2000).

Falta De Confianza

La confianza es primordial para que la felicidad de la pareja fluya, se podría decir que es el secreto de la relación, la falta de la misma produce el fin de una relación inclusive en parejas estables. La confianza con la adecuada comunicación va de la mano para conseguir relaciones estables y duraderas en el tiempo.

Sentimiento De Asfixia

Cuando las parejas no logran encontrar un equilibrio entre los intereses del uno u otro o no existen intereses en común, llevan a las parejas o matrimonios a desarrollar un sentimiento de asfixia. El no hacer cosas que más le gusta, crea que la persona tenga la sensación de asfixia y atrae un sin número de inconvenientes como sentir que no avanza en lo personal, familiar, o como por ejemplo vivir en otro país. La pareja debe propiciar la felicidad mutua, lograr alegría con lo que se tiene y no por las apreciaciones que se tenga que cumplir o por imposición de la otra persona. Tomar por iniciativa propia el incluir a la familia en las actividades que disfruta se verá reflejado en el éxito que se anhela (Sánchez, 2017).

No Se Cumplen Las Expectativas

Se debe tener claro que cada persona es un mundo diferente que tiene formas de apreciar la realidad propias y la unión de pareja debe motivar vivir expectativas comunes, enfocarse en el pasado o en el futuro, por ejemplo, de cómo serán los hijos, etc., formas de actuar anticipadas, no lleva a nada, se tiene que vivir el presente de manera única y significativa, con un solo destino la prosperidad familiar (Sánchez, 2017).

Diferentes Personalidades

Con el pasar del tiempo se ha comprobado que las parejas con más cosas en común son las que mejor funcionan y perduran unidas. Al contrario de lo que la cultura popular menciona que los polos distintos se atraen más, es importante que las parejas o matrimonios se unan por las cosas comunes, personalidades similares, ya que lo contrario, estas diferencias son una de las causas principales del divorcio o separación.

Por La Búsqueda De La Falsa Perfección

Siempre el humano busca la perfección, el mismo sistema capitalista de la sociedad empuja a las personas a obtener más de lo necesario, a pesar de que las parejas consiguen riquezas, nada de lo que recibe es suficiente, esta forma de pensar ha proporcionado que la familia se vea afectado de manera directa, porque los cónyuges no son felices con lo que reciben como pareja amor, afectividad e inclusive físicamente. La insatisfacción es un problema muy común que debe ser tratado lo antes posible. (Neimeyer, 2018)

Cambio De Prioridades

El principio de una relación la pareja tiene valores, ideales, sueños de un futuro mejor que con el paso del tiempo esto va cambiando, modificando por distintos factores o simplemente el ser humano va evolucionado esto es algo natural que debe ser visto de forma positiva siempre y cuando sume y aporte al desarrollo de pareja, el problema radica cuando existe un cambio de prioridades en el que cada miembro de la relación busque su bien común en detrimento del otro o de forma egoísta. (Macky, 2000)

Consecuencias del divorcio (A Nivel Personal, Emocional Y Familiar)

Las consecuencias del divorcio de acuerdo a (García, 2019) se enmarcan dentro del ámbito económico y psicológico. Dentro del ámbito económico la pérdida de poder adquisitivo es una de las consecuencias más importantes, ya que el vivir en pareja conlleva el repartir los gastos entre dos personas (siempre y cuando ambas aporten con dinero), además resulta más fácil realizar algunas actividades como el ir al trabajo, que de otra forma se tendría que pagar para que otra persona las realice. La separación también supone el cambio de domicilio y esto supone más gastos. (Macky, 2000)

Dentro del ámbito psicológico el divorcio puede estar relacionado con impactos específicos y a largo plazo en la salud y el bienestar mental general. De acuerdo a (García, 2019) las investigaciones muestran que casi la mitad de las personas que experimentan separación y divorcio tienen niveles de angustia mental lo suficientemente altos como para estar en riesgo de conducir a la depresión. Otros estudios similares muestran que normalmente toma alrededor de dos años para que alguien que ha pasado por la separación y el divorcio vuelva a una situación psicológica normal. Los hombres están particularmente en riesgo. (Neimeyer, 2018)

Otros estudios han demostrado una correlación entre las rupturas de relaciones y el suicidio, y la investigación ha encontrado que el riesgo de suicidio entre los hombres divorciados era casi tres veces mayor que el de los hombres casados. El impacto de la separación y el divorcio es aún mayor en los niños, especialmente teniendo en cuenta las tasas de divorcio en los países desarrollados donde la figura paterna es fundamental para el desarrollo mental de los niños y niñas. (Neimeyer, 2018)

Estabilidad Emocional

Definición

“Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas” (Consejo de Salud Ocupacional España, 2019, pág. 6),

La salud emocional es un estado de bienestar. Cuando una persona se siente bien y contento, es más capaz de lidiar con el estrés, mantener relaciones sanas con otras personas y disfrutar de la vida. Cuidar la salud emocional tiene beneficios tanto para la propia persona como para la sociedad en general. Estar activo, sentir un sentido de pertenencia y tener un propósito en la vida son factores esenciales para la salud emocional y el bienestar físico en general. El cuidar de las emociones permitirá a la persona ser más feliz y más capaz de lidiar con los problemas y el estrés que la vida trae. (Suarez, 2005)

Importancia de una Adecuada Salud Emocional

El bienestar mental y emocional es esencial para la salud en general de las personas a cualquier edad para asumir las diferentes circunstancias de la vida. La salud mental positiva permite a las personas desarrollar todo su potencial, hacer frente al estrés de la vida, trabajar de manera productiva y hacer contribuciones significativas a su entorno y por ende a la sociedad. Las experiencias de la infancia tienen consecuencias duraderas y evidentes más adelante en la vida; por lo tanto, fomentar el bienestar emocional desde la niñez ayuda a construir una base para la salud y el bienestar general toda la vida (Suarez, 2005)

Problemas de Salud Emocional

“La salud mental puede ser definida como el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades” (OMS, 2017, pág. 6)

Muchos factores pueden afectar la salud mental y emocional. Puede ser difícil aceptar que las cosas se han vuelto espinosas y por ello es muy importante dar el primer paso para cambiar eso, saber que existen personas como familiares, amigos y profesionales de la salud que están dispuestos a ayudar es esencial, siempre el cambio es posible.

En la separación, de acuerdo a (Rodas, 2018), el impacto psicológico se asemeja a la pérdida de un ser querido, aunque dependiendo de las circunstancias el duelo que se vive puede ser de mayor o menor intensidad.

El Duelo

Cuando una pareja se separa o divorcio el impacto psicológico que viven sus miembros se asemeja a un proceso de duelo. En este proceso la recuperación es lenta y emocionalmente dolorosa (Neimeyer, 2018). El proceso de duelo puede ser menos doloroso si las personas involucradas tratan de entender que la pérdida y el duelo son una parte natural de la vida. Aprende a aceptar la pérdida y a creer en uno mismo es esencial para salir adelante. Dejar que la experiencia sea un proceso de crecimiento psicológico ayudará a lidiar con futuros eventos estresantes.

El proceso de duelo generalmente consta de las siguientes etapas. Es importante saber que no todas las personas pasan por todas estas etapas.

Fase de shock y negación

Esta es la primera etapa, una negativa a creer que la pérdida es real, #esto no está sucediendo;" "es un error": esas son las cosas que una persona podría pensar o decir al enterarse de una separación repentina. Esta es una forma en que el cerebro intenta absorber y procesar noticias increíblemente difíciles. Es un mecanismo de defensa para ayudar a sobrellevar la pérdida cuando se siente abrumado (Neimeyer, 2018).

Negarse a creerlo le da al cerebro un poco más de tiempo para asimilarlo y comenzar a entenderlo.

Fase de angustia o caos emocional

Una vez que la persona esté dispuesta a admitir que la pérdida realmente ha sucedido, podría invadir en su ser a una emoción muy fuerte: la ira. En esta fase de angustia la ira es el sentimiento predominante, esta se caracteriza por una explosión de emoción, pero actúa como una salida saludable para el dolor (Morer, Alonso, y Oblanca, 2017). Está bien estar enojado con el mundo y más aún con la pareja por dejarle atrás. Esa es una emoción natural que eventualmente se desvanecerá rápidamente.

Fase de negociación o aceptación

La negociación es posiblemente la etapa más dolorosa del duelo porque puede hacer sentir a la persona muy impotente. Es donde las personas tratan de mirar hacia atrás con el beneficio de la retrospectiva y se preguntan qué podrían haber hecho para prevenir esta situación de separación. Esto puede tomar la forma de tratar de hacer un trato con uno mismo, como en "prometo que cambiaré mi vida y seré una mejor persona"(Morer, Alonso, y Oblanca, 2017).. Esto es especialmente común.

Depresión

Al principio de esta etapa puede experimentar una sensación de gran pérdida. Pueden seguir fluctuaciones del estado de ánimo y sentimientos de aislamiento y abstinencia (Morer,

Alonso, y Oblanca, 2017). Se necesita tiempo para que la persona afectada regrese gradualmente a su antiguo yo y se involucre socialmente en lo que sucede a su alrededor.

La depresión y la tristeza se instalan una vez que la persona acepta la realidad. Esta es la etapa más larga porque las personas pueden permanecer en ella durante meses, sino años. La depresión puede causar sentimientos de impotencia, tristeza y falta de entusiasmo.

Aceptación

Alcanzar la aceptación de una pérdida no significa que el dolor haya terminado. Probablemente sea más manejable, ya que no estamos luchando contra la realidad de la pérdida. Entendemos que ha sucedido, y sabemos que no podemos cambiarlo (Morer, Alonso, y Oblanca, 2017). Pero el dolor no se apaga como una luz, y aceptar una separación no significa sentirse bien al respecto.

La aceptación es cuando la emoción intensa, los cambios de humor frecuentes y las lágrimas comienzan a nivelarse y comenzamos a acercarnos a algo normal nuevamente, aunque es poco probable que los sentimientos de dolor nunca se vayan por completo.

Eventualmente la persona llegará a un punto en el que recordar será menos doloroso y podrá comenzar a mirar hacia el futuro y más buenos momentos.

Separación y su incidencia en la estabilidad emocional

La separación o divorcio ocupa el segundo lugar después de la muerte de un ser querido en los cinco peores eventos de la vida de acuerdo a (Gómez, Lopera, & Rodríguez, 2020). Es poco probable que los cónyuges o pareja tomen la decisión de separarse simultáneamente. La frustración de querer que el matrimonio termine antes que su cónyuge o la desesperación de darse cuenta de que su cónyuge considera que su matrimonio no tiene futuro, conduce a la fricción y el malestar y, a menudo, afecta la capacidad de negociar un acuerdo para disolver su sociedad desde el punto de vista del patrimonio y de la custodia de los hijos en el caso de que hubiere.

Además, el divorcio viene con múltiples problemas legales, financieros, parentales, emocionales y prácticos que requieren que la pareja afectada cambie significativamente las responsabilidades y rutinas, por lo que las personas pueden tardar varios años en recuperar el equilibrio.

El divorcio ha sido citado como uno de los factores de riesgo para los trastornos de salud mental y los efectos adversos sobre el bienestar mental (Gómez, Lopera, & Rodríguez, 2020). Básicamente, el bienestar mental está relacionado con los sentimientos de estar equilibrado, conectado con los demás y listo para enfrentar los desafíos de la vida. En este sentido, el bienestar mental es tan importante para una persona tanto como realizar actividad física porque es fundamental para la salud.

El bienestar mental influye en las rutinas saludables que conducirán a la mejora de la autoestima, ayudarán en la función mental y harán que sea más fácil lidiar con el estrés. Además, una persona mentalmente bien tiene el control de sus pensamientos, emociones y comportamiento. Las personas casadas tienden a tener una actitud positiva, por lo que forman mejores entornos en el hogar en comparación con las parejas divorciadas.

La economía de la familia empeorará en caso de divorcio, especialmente cuando los ingresos de una de las dos personas en la pareja son mucho más altos que los del otro. Por lo tanto, la pareja con ingresos más bajos se verá afectada negativamente por el divorcio.

Las enfermedades mentales o trastornos de salud mental abarcan una amplia gama de afecciones de salud mental que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Algunas de las enfermedades mentales más comunes incluyen depresión, trastornos de ansiedad, trastornos alimentarios y conductas adictivas que se pueden agravar si la persona no tiene un adecuado control de sus emociones, en este sentido la separación o divorcio puede causar que la persona caiga en cualquiera de las enfermedades antes mencionadas (Sánchez, 2017).

Las adicciones y depresiones son las enfermedades mentales más comunes que se ven reforzadas por la separación (Gómez, Lopera, y Rodríguez, 2020). En la mayoría de los casos, las adicciones están asociadas con la falta de responsabilidad personal y, a veces, pueden impulsar al otro cónyuge a una responsabilidad excesiva. A una persona adicta le resulta difícil tener intimidad con sus parejas, ya que su prioridad se convierte en satisfacer su deseo adictivo.

TÉCNICAS PARA LA RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN

Para la ejecución del presente estudio de caso fue necesario implementar varias técnicas psicológicas que permitan determinar la influencia de la separación de pareja en la estabilidad emocional de un individuo de 30 años.

Historia Clínica: La presente técnica consta de varios aspectos importantes para la recolección de información, se describe de la siguiente manera:

- Datos personales del paciente
- Motivo de consulta
- Historia del cuadro psicopatológico actual
- Antecedentes familiares
- Historia personal del paciente
- Exploración del estado mental del paciente
- Cuadro psicopatológico
- Factores predisponentes
- Factores precipitantes
- Evolución de la enfermedad
- Diagnostico estructural

Entrevista semiestructurada: La presente técnica permite registrar información relevante de la situación actual del paciente, se describe de la siguiente manera:

- Establecer el rapport
- Preguntas abiertas
- Preguntas cerradas

Genopro: La presente técnica tiene como finalidad analizar algunos aspectos importantes del paciente y su familia, se describe de la siguiente manera:

- Dinámica familiar
- Tipo de familia
- Relación del paciente con cada integrante de la familia

Observación directa: La presente técnica tiene como finalidad analizar la conducta del paciente, esto se realiza mediante:

- La observación directa del comportamiento del paciente
- Sus gestos
- Lenguaje verbal y no verbal

Reactivos y técnicas psicológicas.

“Escala de ansiedad de Hamilton”: La presente prueba psicológica consta de 14 ítems, encaminados a la evaluación de la ansiedad y la sintomatología que manifieste el paciente ante situaciones en específico y que influyen en su estado psicológico y en su desenvolvimiento social.

“Inventario de Depresión de Beck”: La presente prueba psicológica consta de 21 ítems, que tiene como finalidad registrar posibles síntomas de la depresión que interfieren en el estado emocional del paciente y que influyen en su conducta, impidiéndole realizar actividades que normalmente realizaba.

“Automonitoreo de la Terapia Racional Emotiva ABC”: La presente técnica de la Terapia Racional Emotiva permite conceptualizar y registrar todos los rasgos emocionales y conductuales que el paciente manifiesta ante una situación en específico, esto se realiza mediante un esquema que analiza:

- Un acontecimiento desencadenante (A)
- Creencias (B)
- Respuestas emocionales (C)

RESULTADOS OBTENIDOS

La historia clínica se la ejecuta mediante una entrevista al paciente para registrar información necesaria para la intervención psicológica, para esta técnica fue necesario una sesión, la que se representa de la siguiente manera:

La primera sesión se realizó el 3 de marzo de 2022 a las 11:30 de la mañana.

Paciente acude a consulta y manifiesta “me siento muy mal emocionalmente, mi novia me fue infiel, tuve que terminar una relación de 6 años por una mala decisión que tomó ella”.

Paciente refiere “la relación que tenía con ella fue muy bonita pero nunca pensé que ella me haría una cosa así, aparentemente era feliz a mi lado, siempre solíamos arreglar las cosas conversando, si peleábamos pero nos reconciliábamos rápido, pero los últimos 8 meses aproximadamente, la notaba extraña ya no era cariñosa conmigo, evitaba verme, ponía excusas para no salir, en nuestro aniversario prefirió irse de viaje con su amiga que pasar a mi lado, pienso que mi forma de ser ocasiono todo esto, yo no soy muy expresivo, me cuesta mucho ser cariñoso o afectivo, suelo salir con mis amigos unas 2 veces a la semana, pero pienso que esas no son excusas para hacer lo que ella hizo”.

Paciente menciona “Los últimos 6 meses mi estado de ánimo no ha sido el mejor, hay días que me levanto sin ánimos de hacer nada, paso llorando durante horas, no me dan ganas de salir con mis amigos, comienzo a temblar y sudar sin razón alguna, mis manos comienzan a temblarme, mi corazón me late muy rápido, me pongo muy irritable y agresivo con las personas que me quieren ayudar, me cuesta mucho concentrarme en mi trabajo, un día camino a mi trabajo me desorienté por completo no sabía dónde estaba, mi apetito cambió prefiero a veces no comer, hay días que no puedo dormir y otros días que me levanto de madrugada”.

La segunda sesión se realizó el 8 de marzo de 2022 a las 11:30 de la mañana.

En esta sesión se trabajó con el paciente de 30 años la entrevista semiestructurada, la cual ayudo a evaluar aquellos factores que influyen en su estado emocional y que le impiden desenvolverse con normalidad en su trabajo.

La Tercera sesión se realizó el 10 de marzo de 2022 a las 11:30 de la mañana.

En esta sesión se ejecutó las pruebas psicológicas:

- “Escala de ansiedad de Hamilton”
- “Inventario de Depresión de Beck”

Gracias a la ejecución de estas pruebas psicológicas se logró encontrar un conjunto de signos y síntomas que ponen en riesgo la salud emocional del paciente debido a varios factores externos que se presentan ante la ruptura amorosa por la cual está atravesando actualmente y que le generan consecuencias a nivel psicológico.

La Cuarta sesión se realizó el 11 de marzo de 2022 a las 11:30 de la mañana

En esta cuarta sesión se trabajó con la técnica de “Automonitoreo de la Terapia Racional Emotiva ABC”, la cual permitió registrar:

- **Un acontecimiento desencadenante (A):** La ruptura amorosa ante la infidelidad de la pareja.
- **Creencias (B):** “Creo que no fui suficiente para ella”, “creo que encontré en el otro lo que yo no le di”, “creo que no podre superar esto” y “creo que nunca podre confiar en otra mujer”.
- **Respuestas emocionales (C):** Tristeza, miedo y angustia

La Quinta sesión se realizó el 14 de marzo de 2022 a las 11:30 de la mañana

En esta sesión se empezó a trabajar con el plan terapéutico basado en las técnicas de la terapia individual de la TREC, las cuales van a permitir que el paciente modifique su estado emocional de manera positiva y por ende su comportamiento.

La Sexta sesión se realizó el 15 de marzo de 2022 a las 11:30 de la mañana

En esta sesión se continuó trabajando con las técnicas de la Terapia Racional Emotiva.

SITUACIONES DETECTADAS

En la primera sesión se halló que el paciente de 30 años, menciona “Los últimos 6 meses mi estado de ánimo no ha sido el mejor, hay días que me levanto sin ánimos de hacer nada, paso llorando durante horas, no me dan ganas de salir con mis amigos, comienzo a temblar y sudar sin razón alguna, mis manos comienzan a temblarme, mi corazón me late muy rápido, me pongo muy irritable y agresivo con las personas que me quieren ayudar, me cuesta mucho concentrarme en mi trabajo, un día camino a mi trabajo me desorienté por completo no sabía dónde estaba, mi apetito ha cambiado prefiero a veces no comer, hay días que no puedo dormir y otros días que me levanto de madrugada”.

En los resultados de la observación directa se halló que el paciente de 30 años, se presenta en consulta con un aspecto personal desaliñado, de contextura corporal delgada, de aproximadamente de 1.79 metros, de etnia mestizo, durante la evaluación el paciente denota tristeza e irritabilidad, le cuesta concentrarse con las preguntas que se le realizaron, sus manos temblaban constantemente, su mirada se mantuvo en dirección al piso durante todas las sesiones, para finalizar se logró que el paciente presentara una actitud de colaboración.

Resultados de la entrevista semiestructurada:

Entrevista a la paciente:

- ¿Podrías describir cómo te sientes ahora?
- ¿Háblame acerca de la relación con las personas más cercanas para ti?
- ¿Qué haces tú para no enfocarte en el problema actual?

Paciente refiere que su situación actual es muy compleja, su estado de ánimo cambia constantemente de manera brusca, en la actualidad le cuesta mucho poder relacionarse con las personas más cercanas a él, además el paciente refiere que no ha intentado hacer nada para cambiar su situación actual.

Resultados de los test aplicados

“Escala de Ansiedad de Hamilton”: Resultado 22 pts., presencia de ansiedad moderada.

“Inventario de Depresión de Beck”: Dando como resultado una puntuación de 19 equivalentes a una depresión moderada.

En la exploración de su estado mental se detectaron las siguientes situaciones.

Examen mental

- **Conciencia:** Poca concentración en las sesiones.
- **Orientación:** Se encuentra orientado en tiempo y espacio, pero hubo una ocasión donde se desorientó completamente.
- **Sensopercepciones:** Sin alteraciones aparentemente.
- **Memoria:** Aparentemente normal sin alteraciones.
- **Afectividad:** Se le dificulta relacionarse, presenta alteraciones bruscas en su estado de ánimo.
- **Inteligencia:** Aparentemente normal, sin alteraciones.
- **Pensamiento:** Distorsión en sus pensamientos ante la situación actual
- **Conducta:** Aislamiento, irritabilidad y agresividad.
- **Somática:** Sudoración, problemas para dormir, ritmo cardíaco acelerado y fatigación, tensión muscular, temblores incontrolables.

Considerando la intervención psicológica que se realizó en las 6 sesiones se confirma un diagnóstico para un **F41.2 Trastorno mixto ansioso-depresivo cumpliendo con los criterios diagnóstico de depresión y ansiedad.**

SOLUCIONES PLANTEADAS

Al terminar el registro de las situaciones detectadas que interfieren en el estado emocional del paciente y que refirió durante toda la evaluación psicológica, se encontró necesario ejecutar un plan terapéutico basado en una terapia individual del enfoque Racional Emotivo, el cual permita que paciente mejore su estado de ánimo y de esta manera pueda lograr cambios en sus interacciones laborales, familiares, sociales, la intervención está enfocada en 2 sesiones las cuales cuentan con 4 técnicas y sus metas terapéuticas las cuales buscan obtener buenos resultados para el pronóstico del paciente:

Técnicas:

- Definir un problema y establecer un objetivo evaluar un ejemplo.
- Identificar “C”, “A” y problemas emocionales
- Establecer conexión “B-C” e identificar B además de preparar al paciente, Tareas en casa.
- Debatir creencias irracionales y fortalecer creencias racionales.

Metas terapéuticas:

- Que el paciente identifique su problema para conocer los resultados que le gustaría obtener
- Que el paciente refiera como se sintió en la situación que él identifico
- Que el paciente mencione o reconozca las veces que se a sentido de la misma manera.
- Inducir el paciente mediante metáforas a que tenga conciencia de sus creencias irracionales y fortalecer las racionales.

Tabla 1*Plan Terapéutico*

Hallazgos	Técnica	Meta Terapéutica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
<p>“Creo que no fui suficiente para ella”</p> <p>Área afectada: Cognitiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> Definir el problema Plantear un objetivo Valorar un ejemplo 	Que el paciente logre identificar su problema.	1	14 de marzo de 2022	Se logro que el paciente de 30 años identifique su problema y examine su situación con un ejemplo.
<p>“creo que encontré en el otro lo que yo no le di”</p> <p>Área afectada: Afectiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identificar una respuesta emocional y el acontecimiento desencadenante 	Que el paciente describa sus respuestas emocionales en la situación que él identifico.			Se logro que el individuo identifique una situación en específico y sus emociones.

<p>“creo que no podre superar esto” y “creo que nunca podre confiar en otra mujer”</p> <p>Área afectada: Conductual</p>	<p>Hallar una relación entre la creencia y la respuesta emocional.</p> <p>Enviar Tareas en casa.</p>	<p>Que el paciente examine las veces que se ha sentido de la misma manera ante la misma situación.</p>	1	<p>15 de marzo de 2022</p>	<p>El paciente identifico situaciones pasadas que le provocaron emociones similares a su situación actual.</p>
	<p>Debatir las creencias irracionales del paciente y fortalecer creencias racionales.</p>	<p>Inducir mediante metáforas a que el paciente asuma la realidad o veracidad de sus creencias irracionales y fortalecer las racionales.</p>	1		<p>Se logro que el paciente tome conciencia de su situación, anulando sus creencias irracionales y fortaleciendo las creencias racionales.</p>

CONCLUSIONES

Se concluye que la separación incide negativamente en la estabilidad emocional de un individuo de 30 años del cantón Milagro, esto se justifica gracias al estudio de los aportes teóricos de dichas variables y la intervención psicológica realizada al paciente, de esta manera se pudo registrar todos los factores predisponentes de la ruptura amorosa que influyen en su estabilidad emocional y que le impiden desarrollarse con total normalidad en su entorno social, laboral y familiar.

En cuanto a las técnicas aplicadas en el presente estudio de caso, se concluye que fueron las adecuadas para cumplir con el objetivo de este trabajo, debido a que gracias al registro de información mediante la historia clínica, la observación directa y la entrevista semiestructurada se logró identificar aspectos relevantes sobre el motivo de consulta y la situación actual del paciente, por otra parte la técnica de la Terapia Racional Emotiva permitió registrar aquellas situaciones que generan cambios emocionales y conductuales en el individuo de 30 años.

Por otra parte, se concluye que las pruebas aplicadas al paciente permitieron confirmar de cierto modo los síntomas de ansiedad y depresión que se manifestaron a raíz de la separación del paciente con su expareja, lo que conllevó a que el individuo de 30 años presente cambios bruscos en su estado emocional y por ende problemas en su desenvolvimiento normal en el trabajo, con sus amigos y familiares.

Además, se concluye que la técnica de la terapia racional emotiva facilitó de alguna manera la identificación de varios aspectos importantes como los cambios emocionales del paciente ante una situación en específico, sus creencias irracionales las cuales influyen de cierto modo al paciente a manifestar síntomas de depresión y ansiedad.

Igualmente se concluye que la metodología de estudio de la carrera de psicología fue fundamental para que el presente estudio de caso se realice de manera adecuada y cumpla con los requerimientos de un trabajo científico y práctico al momento de dar solución a las diversas problemáticas que vive la sociedad hoy en día.

Resulta trascendental concluir que gracias a la inmensa cantidad de información con bases científicas halladas en el internet fue posible realizar una comparación teórica-práctica, lo cual ayudó a determinar la influencia de la separación de parejas en el estado emocional y conductual de las personas que han vivido o están pasando por esta etapa de “Duelo” en la cual se deben superar varias etapas.

Para dar por finalizado se concluye que el individuo de 30 años presentó una oportuna colaboración y compromiso con todas las sesiones de la evaluación psicológica, de este modo el presente estudio de caso cuenta con la validez necesaria para que los profesionales y público en general que tengan acceso a esta información puedan replicar la investigación y les sirva de apoyo para sus intervenciones.

BIBLIOGRAFIA

- Consejo de Salud Ocupacional España. (2019). *Gestión de emociones, Cuidá tu salud mental dentro y fuera de lo laboral*. Obtenido de <https://www.cso.go.cr/divulgacion/campanas/cultivando%20el%20bienestar%20laboral/CUIDA%20TU%20SALUD%20MENTAL%20DENTRO%20Y%20FUERA%20DE%20LO%20LABORALGESTION%20DE%20EMOCIONES.pdf>
- Díaz, S., & Tabares, K. (2005). *Incidencia de la separación marital de los padres en el desarrollo socioafectivo de los hijos*. Universidad Nacional Abierta y a distancia. Obtenido de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/19890/EL%20FINAL%20D%20EL%20PROYECTO%20SARA%20Y%20KARINA.pdf;jsessionid=47826D4EF65E9D00506D2904E9246835.jvm1?sequence=1>
- García, J. (2019). *El hijo de padres separados o divorciados*. Madrid: Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Obtenido de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2018/xxii04/01/n4-165-172_JesusGarcia.pdf
- Gómez, C., Lopera, E., & Rodríguez, A. (2020). Separación conyugal, efectos en la salud mental de los hijos. *Universidad Católica Luis Amigo*, 107-129. Obtenido de <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/3557/2768>
- INEC. (2020). *Matrimonios y Divorcios*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/matrimonios-divorcios/>

Macky, M. (2000). *El libro del divorcio y la separación*. Ediciones Robinbook. <https://books.google.co.ve/books?id=YtPM6iPUT0C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Morer, B., Alonso, R., & Oblanca, M. (2017). *El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional*. Hospital Universitario Miguel Servet. Obtenido de <http://redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/viewFile/196/159>

Neimeyer, R. (2018). *Aprender de la pérdida*. Obtenido de http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=248-aprender-de-la-perdida-una-guia-para-afrontar-el-duelo&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

Rodas, M. (2018). *Adaptación emocional y divorcio*. Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Rodas-Marta.pdf>

Rodriguez, N., & Páez, M. (2016). *Mitos sobre la incidencia de la separación de los padres en niños y adolescentes*. Pereira: Universidad Católica de Pereira. Obtenido de <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4130/1/DDEPCEPNA59.pdf>

Sánchez, T. (2017). *Consecuencias del divorcio en los hijos. La necesidad de una nueva forma de intervenir: El trabajo conjunto de abogado y psicólogo*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/54965/1/TFM%20TERESA%20SANCHEZ%20YUNTA.%20CONSECUENCIAS%20DEL%20DIVORCIO%20EN%20LOS%20HIJOS%20EPRINTS.pdf>

Suarez, C. (2005). *Dependencia emocional Características y tratamiento (1)*. Psicología Alianza editorial. <https://n9.cl/vxqdb>

ANEXOS**HISTORIA CLÍNICA****HC. #**

Fecha: 3/03/2022

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres: NN

Edad: 30 años

Lugar y fecha de nacimiento: Milagro 3/05/1992

Género: Masculino

Estado civil: Soltero

Religión: católica

Instrucción: Superior

Ocupación: Ingeniero

Dirección: Milagro

Teléfono: NN

Remitente: Paciente asiste a consulta por voluntad Propia.

2. MOTIVO DE CONSULTA

Paciente acude a consulta y manifiesta “me siento muy mal emocionalmente, mi novia me fue infiel, tuve que terminar una relación de 6 años por una mala decisión que tomó ella”.

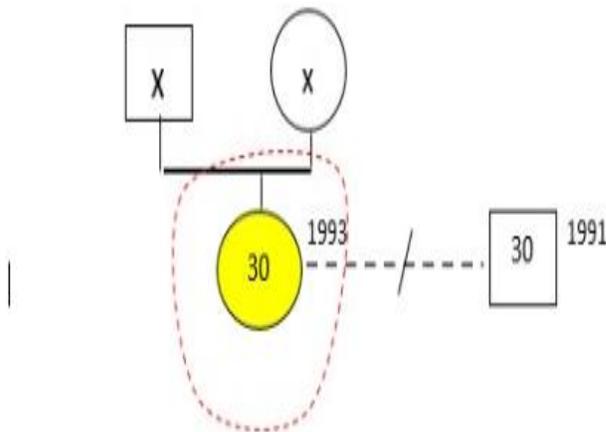
3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

Paciente refiere “la relación que tenía con ella fue muy bonita pero nunca pensé que ella me aría una cosa así, aparentemente era feliz a mi lado, siempre solíamos arreglar las cosas conversando, si peleábamos pero nos reconciliábamos rápido, pero los últimos 8 meses aproximadamente, la notaba extraña ya no era cariñosa con migo, evitaba verme, ponía excusas para no salir, en nuestro aniversario prefirió irse de viaje con su amiga que pasar a mi lado, pienso que mi forma de ser ocasiono todo esto, yo no soy muy expresivo, me cuesta mucho ser cariñoso o afectivo, suelo salir con mis amigos unas 2 veces a la semana, pero pienso que esas no son excusas para hacer lo que ella hizo”.

Paciente menciona “Los últimos 6 meses mi estado de animo no a sido el mejor, hay días que me levanto sin ánimos de hacer nada, paso llorando durante horas, no me dan ganas de salir con mis amigos, comienzo a temblar y sudar sin razón alguna, mis manos comienzan a temblarme, mi corazón me late muy rápido, me pongo muy irritable y agresivo con las personas que me quieren ayudar, me cuesta mucho concentrarme en mi trabajo, un día camino a mi trabajo me desorienté por completo no sabía dónde estaba, mi apetito a cambiado prefiero a veces no comer, hay días que no puedo dormir y otros días que me levanto de madrugada”.

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

a. Genograma (Composición y dinámica familiar).



b. Tipo de familia.

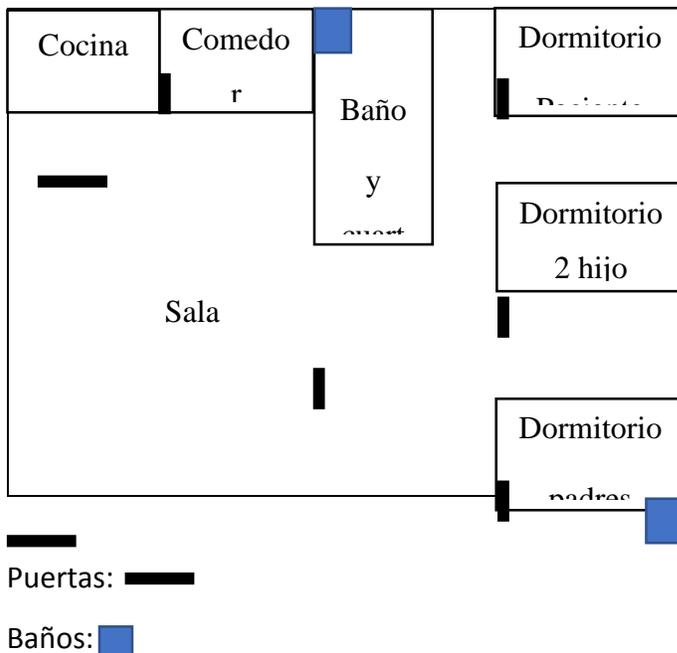
Familia Nuclear.

c. Antecedentes psicopatológicos familiares.

Paciente refiere que en su familia no existe antecedentes psicopatológicos.

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL

Paciente refiere que su vivienda es propia y consta de 4 dormitorios, un baño en la habitación donde el duerme y otro general, sus respectivas puertas y ventanas, una cocina y un comedor y una sala. Paciente prefirió no dar más detalles.



6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS

Paciente es el primero de 2 hijos varones, refiere que su madre se embarazó a los 23 años, manifiesta que no hubo complicaciones, que fue parto normal sin ningún tipo de enfermedad, su lactancia fue del pecho de su madre durante 2 años y colada de verde, su crecimiento fue normal y cumplió con las especificaciones de cada etapa de crecimiento.

6.2. ESCOLARIDAD

Paciente manifiesta que, en su etapa de escolaridad, fue un niño normal con notas promedio, aparentemente sociable, sus amistades siempre las escogía minuciosamente, su rendimiento era normal, siempre mantuvo una conducta agradable y esto ayudó a que sus maestros y familiares lo apreciaran mucho.

6.3. HISTORIA LABORAL

Paciente manifiesta que comenzó a trabajar aproximadamente a sus 13 años empezó ayudando a su madre en una tiendita que ella tiene en su casa, refiere que a partir de ahí prepara dulces de leche los cuales vende en la tienda de su madre, en la actualidad se desempeña como ingeniero en computación en una empresa privada.

6.4. ADAPTACIÓN A SU ENTORNO

Paciente refiere que en cualquier lugar que él se encuentre, se le hace un poco difícil adaptarse, siempre mantiene conversaciones con sus familiares y amigos más cercanos, trata de no salir mucho tiempo prefiere quedarse en su casa y jugar video juegos.

6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE

En la actualidad prefiere no realizar ninguna actividad a más de su trabajo, menciona que le gusta ver películas en familia y además ayudar a su madre y hermano menor.

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

Paciente manifiesta que le cuesta mucho ser afectivo, sin embargo, con su madre y hermano es muy afectivo, su vida sexual empezó a los 16 años en la actualidad no mantiene relaciones íntimas.

6.7. HÁBITOS

Paciente manifiesta que su único habito es beber una tasita de colada de verde todas las mañanas antes de iniciar sus actividades.

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Paciente refiere que los últimos 6 meses ha preferido no comer completa la comida, ha tenido problemas para consolidar el sueño se acuesta muy tarde y se despierta muy temprano.

6.9. HISTORIA MÉDICA

Sin antecedentes de enfermedades graves.

6.10. HISTORIA LEGAL

Aparentemente sin antecedentes legales.

6.11. PROYECTO DE VIDA

Paciente manifiesta que en la actualidad no tiene en mente un proyecto de vida.

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

7.1. FENOMENOLOGÍA

Paciente menciona “Los últimos 6 meses mi estado de animo no a sido el mejor, hay días que me levanto sin ánimos de hacer nada, paso llorando durante horas, no me dan ganas de salir con mis amigos, comienzo a temblar y sudar sin razón alguna, mis manos comienzan a temblarme, mi corazón me late muy rápido, me pongo muy irritable y agresivo con las personas que me quieren ayudar, me cuesta mucho concentrarme en mi trabajo, un día camino a mi trabajo me desorienta por completo no sabía dónde estaba, mi apetito a cambiado prefiero a veces no comer, hay días que no puedo dormir y otros días que me levanto de madrugada”.

7.2. ORIENTACIÓN

Se encuentra orientado en tiempo y espacio

7.3. ATENCIÓN

Su atención no es normal se distrae muy fácilmente con el entorno.

7.4. MEMORIA

Su memoria es normal, fluida, no manifiesta problemas aparentemente

7.5. INTELIGENCIA

Aparentemente normal

7.6. PENSAMIENTO

Se denota una distorsión en sus pensamientos, manifiesta creencias negativas sobre el problema actual.

7.7. LENGUAJE

Su lenguaje se muestra distorsionado por el problema actual.

7.8. PSICOMOTRICIDAD

No Presenta control psicomotor fino y grueso, además denota agitación.

7.9. SENSOPERCEPCION

Paciente no presenta problemas en su percepción del entorno.

7.10. AFECTIVIDAD

Refiere que tiene poca capacidad para expresar sus emociones.

7.11. JUICIO DE REALIDAD

Paciente está consciente de la situación en la que se encuentra.

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

Paciente presenta conciencia de su padecimiento actual y por tal motivo tomó la decisión de buscar ayuda psicológica.

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

- “Escala de Evaluación para la Depresión de Beck”
- “Escala de Ansiedad de Hamilton”

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo:	Poca concentración.	F41.2 Trastorno mixto ansioso-depresivo cumpliendo con los criterios diagnóstico de depresión y ansiedad.
Afectivo:	Tristeza, distorsión en su estado de Ánimo, Llanto, nerviosismo y miedo.	
Pensamiento:	Distorsión en sus pensamientos	

Conducta social – escolar:	Aislamiento.	
Somática:	Sudoración, problemas para dormir, ritmo cardiaco acelerado y fatigación, tensión muscular, sensación de ahogo y mareos.	

9.1. Factores predisponentes:

Pensamientos constantes de la infidelidad de su ex pareja

Su ex pareja lo busca

9.2. Evento precipitante:

El evento precipitante ocurrió hace 6 meses cuando su ex pareja le fue infiel

9.3. Tiempo de evolución:

Esta situación ha persistido durante 6 meses en el paciente.

10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

Considerando la intervención psicológica que se realizó en las 6 sesiones se confirma un diagnóstico para un **F41.2 Trastorno mixto ansioso-depresivo cumpliendo con los criterios diagnóstico de depresión y ansiedad.**

11. PRONÓSTICO

El paciente tiene un pronóstico favorable ya que presenta una actitud de colaboración propicio para la entrevista y las sesiones posteriores, y esto ayudara a que regrese a su vida de forma normal.

12. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al paciente tomar psicoterapia desde el enfoque de la Terapia Racional Emotiva.
- Realizar un cronograma de actividades
- Utilizar técnicas de relajación en las situaciones que le provoquen malestar emocional.

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Hallazgos	Técnica	Meta Terapéutica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
<p>“Creo que no fui suficiente para ella”</p> <p>Área afectada: Cognitiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> Definir el problema Plantear un objetivo Valorar un ejemplo 	Que el paciente logre identificar su problema.	1	14 de marzo de 2022	Se logro que el paciente de 30 años identifique su problema y examine su situación con un ejemplo.
<p>“creo que encontré en el otro lo que yo no le di”</p> <p>Área afectada: Afectiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identificar una respuesta emocional y el acontecimiento desencadenante 	Que el paciente describa sus respuestas emocionales en la situación que él identifico.			Se logro que el individuo identifique una situación en específico y sus emociones.

<p>“creo que no podre superar esto” y “creo que nunca podre confiar en otra mujer”</p> <p>Área afectada: Conductual</p>	<p>Hallar una relación entre la creencia y la respuesta emocional.</p> <p>Enviar Tareas en casa.</p>	<p>Que el paciente examine las veces que se ha sentido de la misma manera ante la misma situación.</p>	1	<p>15 de marzo de 2022</p>	<p>El paciente identifico situaciones pasadas que le provocaron emociones similares a su situación actual.</p>
	<p>Debatir las creencias irracionales del paciente y fortalecer creencias racionales.</p>	<p>Inducir mediante metáforas a que el paciente asuma la realidad o veracidad de sus creencias irracionales y fortalecer las racionales.</p>	1		<p>Se logro que el paciente tome conciencia de su situación, anulando sus creencias irracionales y fortaleciendo las creencias racionales.</p>

(B.D.I) INVENTARIO DE DEPRESION DE BECK

NOMBRE: N.N
 FECHA: 3/01/2011

1. En este inventario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos. A continuación, señale cuál de las afirmaciones, de cada grupo describe mejor sus sentimientos durante la última semana incluido el día de hoy. Rodee con un círculo el número que está a la izquierda de las afirmaciones que haya elegido. Si dentro de un mismo grupo hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso márquela también, asegúrese de haber leído todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de hacer la elección.

1. 0 No me siento triste
 ① Me siento triste
 2 Me siento triste siempre y no puedo salir de mi tristeza
 3 Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo
2. 0 No me siento especialmente desanimado (S) ante el futuro
 ① Me siento desanimado con respecto al futuro
 2 Siento que no tengo nada que esperar
 3 Siento que en el futuro no hay esperanzas y que las cosas no pueden mejorar
3. 0 No creo que sea un fracasado
 ① Creo que e fracasado más que cualquier persona normal
 2 Al recordar mi vida pasada todo lo que puedo ver es un montón de fracasos
 3 Creo que soy un fracaso absoluto como persona
4. 0 Obtengo tanta satisfacción de las cosas como las que solía obtener antes
 ① No disfruto de las cosas de la manera que solía hacerlo
 2 Ya no obtengo una verdadera satisfacción de nada
 3 Estoy insatisfecho o aburrido de todo
5. 0 No me siento especialmente culpable
 ① Me siento culpable una buena parte del tiempo
 2 Me siento bastante culpable casi siempre
 3 Me siento culpable siempre
6. 0 No creo que este siendo castigado
 ① Creo que puedo ser castigado
 2 Espero ser castigado
 3 Creo que estoy siendo castigado
7. 0 No me siento decepcionado a mi mismo
 ① Me he decepcionado a mi mismo

- ① No duermo también como solía hacerlo
 2 Me despierto una o dos horas más temprano que de costumbre y me cuesta mucho volver a dormirme
 3 Me despierto varias horas antes de lo que solía y no puedo volver a dormirme
17. 0 No me canso más que de costumbre
 ① Me canso más fácilmente que de costumbre
 2 Me canso sin hacer casi nada
 3 Estoy demasiado cansado para hacer algo
18. 0 Mi apetito no es peor que de costumbre
 ① Mi apetito, no es tan bueno como solía ser
 2 Mi apetito está mucho peor ahora
 3 Ya no tengo apetito
19. 0 No he perdido mucho peso, si es que he perdido algo
 ① He rebajado más de 2 kilos y medio
 2 He rebajado más de 5 kilos
 3 He rebajado más de 7 kilos y medios
20. 0 No me preocupo por mi salud más que de costumbre
 ① Estoy preocupado por problemas físicos como, por ejemplo, dolores, molestias estomacales, o estreñimientos
 2 Estoy muy preocupado por problemas físicos y me resulta difícil pensar en cualquier otra cosa
 3 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que no puedo pensar en ninguna otra cosa
21. 0 No he notado cambio alguno reciente en mi interés por el sexo
 ① Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estar
 2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo
 3 He perdido por completo el interés por el sexo

2 Estoy disgustado conmigo mismo
3 Me odio

8.0 No creo se peor que los demás
1 Me critico por mis debilidades y mis errores
2 Me culpo siempre por mis errores
3 Me culpo por todo lo malo que me sucede

9.0 No pienso matarme
1 Pienso en matarme, pero no lo haria
2 Me gustaria matarme
3 Me mataria si tuviera la oportunidad

10.0 No lloro mas que de costumbre
1 Ahora lloro mas de lo que solia hacer
2 Ahora lloro todo el tiempo
3 Solia poder llorar, pero ahora no puedo llorar, aunque quiera

11.0 Las cosas no me irritan mas que lo de costumbre
1 Las cosas me irritan un poco mas que lo de costumbre
2 Estoy bastante irritado o afectado una buena parte del tiempo
3 Ahora me siento irritado todo el tiempo

12.0 No he perdido el interés de otra persona
1 Estoy menos interesado en otras personas que de costumbre
2 He perdido casi todo mi interés por otras personas
3 Ya no puedo tomar mis decisiones

13.0 Tomo decisiones casi como siempre
1 Postergo la adopción de decisiones más que de costumbre
2 Tengo mas dificultad para tomar decisiones que antes
3 Ya no puedo tomar más decisiones

14.0 No creo que mi aspecto sea peor que de costumbre
1 Me preocupa el hecho de parecer viejo sin atractivos
2 Siento que hay permanentes cambios en mi aspecto que hacen parecer poco Atractivo
3 Creo que me veo feo

15.0 Puedo trabajar tan bien como antes
1 Me cuesta mucho mas esfuerzo empezar a hacer algo
2 Tengo que obligarme seriamente para hacer cualquier cosa
3 No puedo trabajar en lo absoluto

16.0 Puedo dormir tan bien como siempre

ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

Nombre: N.N
Fecha de evaluación: 3/01/2022
Edad: 39

Simptom de los Estados de ansiedad	Ausente 0	Leve 1	Moderno 2	Grave 3	Muy grave 4
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud	0	1	2	3	4
3. Temores. A la oscuridad; a los desconocidos; a quedarse solo; a los animales grandes; al tráfico; a las multitudes	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo). Dificultad para concentrarse, mala memoria	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día	0	1	2	3	4

