



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD EXAMEN COMPLEXIVO



DOCUMENTACION PROBATORIO (DIMENSION ESCRITA)
DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO

PROBLEMA

**CREENCIAS IRRACIONALES Y CONDUCTAS DESADAPTATIVAS EN
UN ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

AUTOR

CESAR ENRIQUE BUSTAMANTE BARRO

TUTORA

MSC. MERCEDES MARIA CAMPELO VASQUEZ

BABAHOYO – ECUADOR

2020



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD EXAMEN COMPLEXIVO



RESUMEN

El siguiente estudio de caso, se basó en caso de un joven de 19 años del cantón Valencia, estudiante de la universidad técnica de Babahoyo que presento ciertas creencias irracionales que le perturbaban al punto de afectar su conducta las cuales le llevaron a asistir a consulta psicológica por medio de teleasistencia. Basándome en esta problemática este estudio de caso se realizó con el objetivo de analizar la incidencia de las creencias irracionales que desencadenan, conductas desadaptativas, en el joven anteriormente mencionado.

Para la realización de este estudio de caso se reunió información teórica y bibliográfica, mediante el uso de técnicas e instrumentos tales como, historia clínica, entrevista semiestructurada, test de creencias irracionales, role Pla ying, debate socrático y técnica de relajación pasiva que ayudo con la realización y el abordaje de las variables, como creencias irracionales y conductas desadaptativas. Las cuales se encuentran expuestas en este estudio de caso, la realización se llevó a cabo mediante técnicas y bajo el esquema terapéutico terapia racional emotiva conductual, teniendo los resultados esperados para la mejora en la calidad de vida del sujeto.

Palabras claves: Creencias, irracional, conducta, desadaptación

ABSTRACT

The following case study was based on the case of a 19-year-old young man from the canton of Valencia, a student at the Polytechnic University of Babahoyo, who presented certain irrational beliefs that disturbed him to the point of affecting his behavior, which led to him to go to a psychological consultation through tableware. Based on this problem, this case study was carried out with the objective of analyzing the incidence of irrational beliefs that trigger maladaptive behaviors in the aforementioned young man.

For the realization of this case study, theoretical and bibliographic information was gathered, through the use of techniques and instruments such as, clinical history, semi-structured interview, test of irrational beliefs, Playing role, Socratic debate and passive relaxation technique that helped with the realization and approach of variables, such as irrational beliefs and maladaptive behaviors. Which are exposed in this case study, the realization was carried out using techniques and under the rational emotional behavioral therapy therapeutic scheme, having the expected results for the improvement in the quality of life of the subject.

Keywords: Beliefs, irrational, behavior, maladjustment.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
MODALIDAD EXAMEN COMPLEXIVO



INDICE

<i>RESUMEN</i>	<i>II</i>
<i>ABSTRACT</i>	<i>III</i>
<i>INTRODUCCIÓN</i>	<i>5</i>
<i>DESARROLLO</i>	<i>6</i>
JUSTIFICACION	6
OBJETIVO GENERAL	7
<i>MARCO TEORICO</i>	<i>7</i>
<i>TECNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACION</i>	<i>13</i>
<i>RESULTADOS OBTENIDOS</i>	<i>16</i>
Situaciones detectadas	18
Soluciones planteadas	20
CONCLUSIONES	22
<i>RECOMENDACIONES</i>	<i>23</i>
<i>Bibliografía</i>	<i>24</i>
<i>ANEXO</i>	<i>26</i>

INTRODUCCIÓN

El siguiente estudio de caso se desarrolló con el fin de conocer como las creencias irracionales producen conductas desadaptativas en un estudiante de 19 años de la carrera de psicología, que cursa el tercer semestre, y como estos factores inciden el contexto que se desenvuelve el individuo.

Cuento con la línea de investigación: prevención y diagnóstico, y una sublínea de investigación la cual es: trastorno del comportamiento.

Las creencias irracionales son ideas dogmáticas, inflexibles y rígidas que forma parte de los procesos de la conciencia y que juegan un papel importante para la determinación de los pensamientos, emociones y nuestra conducta. Tomando en consideración lo explicado de que son las creencias irracionales y su participación en la conducta, se puede mencionar que estas son las causantes de un comportamiento mal adaptativo.

El propósito del siguiente estudio de caso, es justamente conocer la intensidad en la que puede afectar en la vida del individuo estas creencias irracionales y como productos de estas las conductas desadaptativas, hasta tal punto de llegar a evolucionar síntomas patológicos.

Para analizar esta problemática utilizamos métodos y herramientas por medio de la modalidad de teleasistencia que facilitaron el análisis y la recolección de datos y llegar a una conclusión específica y clínica. Se utilizó el método deductivo y el enfoque cualitativo y como herramientas utilizamos la entrevista psicológica la aplicación de test psicométricos.

DESARROLLO

JUSTIFICACION

Las personas que presentan conductas desadaptativas tienden a caracterizarse por no regirse a los parámetros sociales, los individuos que presentan estas características poseen conductas específicas tales como, agresividad, aislamiento social, falta de empatía y entre otros comportamientos desajustados para la sociedad en la que el sujeto vive y la cual se ve afectada por estas manifestaciones desadaptativas.

Tomado en cuenta lo mencionado anteriormente, se consideró importante el analizar e intervenir psicológicamente a una persona que presentan problemas de adaptabilidad social y como estas infieran en el desarrollo psicosocial, el beneficiario primordial será el paciente ya que recibirá asesoramiento psicológico con fines terapéuticos, mediante el plan del tratamiento que será desarrollado en el transcurso del proceso, con el objetivo de mejorar la calidad de vida del paciente y sus relaciones interpersonales y sociales.

Este estudio de caso será esencial para futuras investigaciones, porque gracias a los métodos y técnicas que se emplearan, se obtendra el conocimiento sobre cómo se desarrolla y desenvuelve esta problemática en la vida de una persona, y con estos datos formar un tipo de guía para dichos investigadores y personas que se estén formando profesionalmente en psicología al nivel de la provincia Los Ríos.

OBJETIVO GENERAL

- Analizar la incidencia de las creencias irracionales que desencadenan las conductas desadaptativas en el individuo.

MARCO TEORICO

Creencias irracionales

Las creencias pueden ser pensamientos autoafirmaciones, o imágenes determinantes primarias de las emociones, pudiendo ser las creencias, hipótesis absolutista, o preferenciales, pero nunca observaciones hechas objetivamente

“Las creencias irracionales son pensamientos indiscutiblemente tajantes, se manifiestan en el individuo de manera rígida, obstaculizando nuestras metas y propósitos" (Bertomeu, 2019).

“Lo irracional se puede definir como los argumentos que utilizamos que no tienen como base la realidad son mágicos, incoherentes, supersticiosos e ilógicos” (Ortega et, 2013, pág. 42)

Son los conjuntos de idea errónea e ilógica, los cuales dan lugar a consecuencias que logran interferir en el diario vivir del individuo, la mayoría de estas ideas suelen ser catastróficas e irrealistas.

Las creencias son estructuras cognitivas que se desarrollan a partir de experiencias en la temprana edad del sujeto, así también como factores ambientales, culturales y biológicos.

Estas creencias según Ortega son reforzadas generalmente por la familia, por el ámbito social y cultural que hacen que sea tan convencional para la persona, con la cual se hace difícil identificarlas y modificarlas porque en su mentalidad piensa que son normales dado al puesto de ser común para todos (Ortega et, 2013, pág. 41)

Oblitas define a las creencias como un grupo de ideas que llegan a la mente del individuo al momento de observar cualquier tipo de sucesos, el individuo puede comportarse de manera inadecuada y presentar emociones disfuncionales dependiendo de la situación (Oblitas, 2008, págs. 93-95)

Según Calvate las creencias pueden entenderse como un marco de referencias o conjuntos de referencia o un conjunto de referencias o conjuntos de reglas que determinan nuestra forma de actuar en el mundo, el modo que evaluamos las situaciones, a los otros mismos y la forma en que interactuamos con los demás (Calvate et, 2001, pág. 95)

“Ser irracional significa ser rígido, cerrado, inflexible, dogmático, absolutista, fanático religioso, supersticioso, juzgar y condenar a los demás con puntos de vistas diferentes” (Ortega et, 2013, pág. 42)

“Las creencias irracionales se definen como un marco referencial de aglomeración de reglas que determinan la forma de actuar, el modo en que evaluamos, las situaciones, a los demás y a nosotros mismos y nuestro actuar con los demás” (Ortega et, 2013, págs. 40-41)

Como lo menciona Ortega junto a sus otros autores colaboradores, de las creencias irracionales surgen los pensamientos automáticos, los cuales son ideas o creencias que los seres humanos tomamos como verdades absolutas, de igual manera los pensamientos automáticos son las creencias y a veces derivan de las creencias (Ortega et, 2013, pág. 41)

Tomando en cuenta la definición dada por Ortega y centrándose en la problemática de este estudio de caso la percepción del individuo se podría entender que tiene una interpretación distorsionada del medio social y familiar que lo rodea, estas creencias no llevan necesariamente a un trastorno psicológico, porque las

personas podrían conseguir éxito con estos pensamientos, pero los hacen vulnerables porque es muy probable que le produzcan fallos en el futuro (Ortega et, 2013, págs. 40-41)

Según Medrano Las creencias irracionales se caracterizan por

1) se derivan de deducciones imprecisas no apoyadas en la realidad.2) expresan demandas, deberes o necesidades.3) conducir a emociones inadecuadas 4) interferir en la obtención y el logro de las metas personales, cabe puntualizar que los términos racional e irracional denotan una definición más psicológica que filosófica o lógica. (Medrano et, 2014, pág. 184)

En este sentido se orienta a deducir que todos estos factores que caracterizan las creencias irracionales causan perturbaciones y sirven como detonante para el comportamiento determinado de un individuo a base de sus creencias irracionales causando una disruptiva entre la realidad en sí y lo que su mente procesa como realidad (Ortega et, 2013, pág. 142)

Las creencias irracionales se engloban en las siguientes 4 categorías:

- Demandas o exigencias: si él me quiere debió acompañarme.
- Catastrofismo: si se suspende el examen yo me muero
- Baja tolerancia a la frustración: no me esforzaré en nada porque sería de por gusto ya que no me van a elegir.
- Generalización: se me quemó el arroz no valgo para nada

(Bertomeu, Las creencias irracionales - Eduardo Bertomeu, 2019)

Ellis en 1992 da a conocer ideas irracionales que los individuos han presentados al menos una vez en su vida, estas son:

La necesidad muy exagerada de sentirse amados de sentirse amados por quienes lo rodea, Todas las personas deben ser buenas y no cometer malos actos. Querer que todo nos salga, como nos gustaría. Si algún evento es peligroso la persona tiene que estar estrictamente preocupado por ello. Es más, de obviar los problemas que enfrentarnos. Las personas necesitan indispensablemente alguien fuerte en quien apoyarse. Sí algo te afecto en el pasado nunca podrás superarlo. Sentirme perturbado por los problemas de los demás (Ellis, 1992)

Las consecuencias de presentar creencias irracionales arraigadas en nuestra psique, son tanto emocionales como conductuales, lo cual generara displacer en el individuo y distorsionar su realidad.

Conductas desadaptativas

Conductas

“La real academia de la lengua define la conducta como la manera de accionar o comportarse de un individuo. Este concepto hace referencia a cualquier actividad que está implícita acción, pensamiento y emoción”.

“El termino conducta ha sido empleado en un sin de fin de ciencias en las cuales se ha mantenido una definición común, la cual es conjunto de fenómenos observables, detectados y registrados (Tomala,et, 2015, pág. 35)”

“Conducta, etimológicamente viene del latín que significa guiado o conducido, haciendo connotación que nuestro accionar son las consecuencias de un proceso mayor que empieza en nuestra psique” (Tomala,et, 2015, pág. 35)

Desadaptación

En breves rasgos, la desadaptación es el conflicto que vive el individuo, con el entorno que lo rodea, debido a que dicho individuo no cumple normas y parámetros impuestos, dependiendo el ámbito sociocultural que este se desenvuelva.

Uno de los factores predisponentes, para que ocurra una desadaptación en el individuo, la falta tanto maternal y paternal en sus primeras etapas de desarrollo, no solo de su presencia también refiriéndonos al cuidado y apoyo que son esenciales en la vida de cualquier ser humano.

“La psicología educativa relaciona a la adaptación con la habilidad innata del individuo para que este sea capaz de involucrarse, creativamente y crítica con el medio ambiente” (Maria, 2012, pág. 48)

“La adaptación se refiere tanto, a la acomodación al entorno como a la modificación del mismo, es fundamental para el individuo en sus etapas tempranas, la interacción con demás individuos para una mejor absorción cultural y aprendizaje social” (Maria, 2012, pág. 48)

Desadaptación

En breves rasgos, la desadaptación es el conflicto que vive el individuo, con el entorno que lo rodea, debido a que dicho individuo no cumple normas y parámetros impuestos, dependiendo el ámbito sociocultural que este se desenvuelva.

Uno de los factores predisponentes, para que ocurra una desadaptación en el individuo, la falta tanto maternal y paternal en sus primeras etapas de desarrollo, no solo de su presencia también refiriéndonos al cuidado y apoyo que son esenciales en la vida de cualquier ser humano.

“La psicología educativa relaciona a la adaptación con la habilidad innata del individuo para que este sea capaz de involucrarse, creativamente y crítica con el medio ambiente” (Maria, 2012, pág. 48)

“La adaptación se refiere tanto, a la acomodación al entorno como a la modificación del mismo, es fundamental para el individuo en sus etapas tempranas, la interacción con demás individuos para una mejor absorción cultural y aprendizaje social” (Maria, 2012, pág. 48)

Conductas desadaptativas

Se refiere cuando un individuo no logra adaptarse a los parámetros sociales, provocándole intranquilidad, e incomodidad.

“Cuando se da el trabajo de conceptualizar, que es normal, entramos en un gran campo de subjetividad e interpretaciones, debido a diferentes contextos, nacionalidades y culturas” (Tomala et, 2015, pág. 36).

“Las conductas desadaptativas se originan en el contexto que se desarrolla el individuo, en la familia va absorbiendo las distintas problemáticas de la familia, estas pueden ser, violencia intrafamiliar” (Macias et, 2020, pág. 9).

“El comportamiento anormal como definición surgió de dos vertientes, lo biológico, que sostiene que las alteraciones son el resultado de daños fisiológicos o una base más emocional y psicológica” (Macias et, 2020)

Características de conductas desadaptativas de un adolescente

“Patrones de comportamiento agresivos, manejo emocional desequilibrado, por lo general no obedecen a reglas, reaccionan agresivamente ante cualquier autoridad” (Macias et, 2020)

Los adolescentes tienden a manifestar sus problemas conductuales de manera interna en muchos casos con depresión y ansiedad, estas conductas suelen evolucionar lentamente a continuación procederé a manifestar a ciertas señales de las cuales debemos estar atento:

- Bajada en las calificaciones escolares.
- Irritabilidad, agresividad.
- Pérdida de amistades.
- Descuido de la higiene.
- Comportamientos raros, no habituales.

TECNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACION

Entrevista semiestructurada

Las entrevistas semiestructuradas son mixtas donde el tipo de preguntas son estructuradas e intercalan con preguntas de tipo reflexivo, haciendo que el paciente no solo responda rígidamente si no también proceda a responder libremente, originando una conversación sistemática y dinámica al mismo tiempo. El fin de esta entrevista es tener

una base de respuestas de parte del paciente que nos servirá como punto de partida en la aplicación de terapia en las sesiones venideras.

Historia clínica psicológica

Mayormente usada para la recolección de información necesaria del paciente, referente a sus antecedentes familiares, escolaridad, anamnesis, historia laboral, adaptación social y exploraciones del estado mental, etc. para recolectar la información más importante y de mayor relevancia, para que de esta manera conocer con mayor profundidad al paciente, que nos ayudara junto a las demás técnicas a elaborar un diagnóstico presuntivo.

Debate socrático

Se caracteriza por debatir de manera filosófica y elegante los pensamientos irracionales del paciente, a partir un cuestionario y el dialogo, profundizando en los pensamientos del paciente, y se percate de la falta de objetividad de su argumento, que carece de veracidad y lógica, permitiendo de esta manera reestructurar los esquemas mentales, e integrar una creencia más racional.

Aplicación de test

Fue necesaria la aplicación de test para la comprobación los supuestos establecidos, ya que mediante esta herramienta se puede medir cualidades, y contrastar información obtenida mediante la historia clínica psicológica y la entrevista semiestructurada en la cual el paciente manifestó signos y síntomas, y así ayudar a un diagnóstico presuntivo. Se utilizó el siguiente test:

Test de creencias irracionales Ellis

Este manifiesto de registro de opiniones tiene como finalidad sacar sus ideas auto limitadoras, Que contribuyen al estrés y a la infelicidad del paciente. Es un cuestionario que consta de 100 preguntas. Su autor es Albert Ellis, se le explica al paciente que no es necesario que piense mucho tiempo en las respuestas, que escriba rápidamente y pase a la siguiente pregunta asegurarle que conteste lo que realmente piense no lo que cree que debería pensar el límite de tiempo es muy flexible usualmente en menos de una hora ya debería haber terminado. Al final se procederá a calificar sus respuestas donde sabremos cuales creencias lo limitan en ciertas situaciones.

Role Pla ying

Se puede usar en la consulta, en talleres, grupos de terapia y también con amigos y familiares. Simulas situaciones temidas que generan emociones perturbadoras y debates los pensamientos irracionales que las causan hasta que te sientas mucho mejor.

Relajación pasiva

Se la utiliza para que el paciente disminuya sus niveles de ansiedad. Se le explica al paciente que debe de estar sentado y en posición cómoda, escuchando las indicaciones, no está permitido dormirse. Debe controlar su respiración, inhalar y exhalar durante cuatro segundos, llevando esa respiración controlada, se le dice al paciente que imagine partes del cuerpo, como su cuero cabelludo, sus orejas, sus labios y así sucesivamente hasta que se pueda relajar completamente. Se la utiliza con el objetivo de que el paciente disminuya su ansiedad sin la necesidad de interpretaciones no reales.

RESULTADOS OBTENIDOS

Sesiones

Joven de 19 años de edad, de género masculino, de nacionalidad ecuatoriana estado civil soltero, estudiante universitario, proveniente de una familia monoparental, acude a consulta por modalidad de tele asistencia de manera voluntaria, por el motivo de que el joven presenta problemas para adaptarse y recurre a la violencia y no sabe qué hacer.

Este caso se desarrolló durante 5 sesiones una por semana, con una duración de 45 minutos cada una, contando con la colaboración y disposición del paciente.

Primera sesión

El paciente de 19 años fue recibido en consulta por la modalidad de tele asistencia el 15 julio a las 19:00 pm con una duración de 45 minutos, se procedió con la entrevista semiestructurada donde se estableció su motivo de consulta donde el paciente menciona “llevo varios meses con problemas en la casa ya que siempre peleo con mi mama porque nada me sale bien y tengo problemas en la universidad no me llevo con mis compañeros de curso creo que hablan de mi a mis espaldas y eso me enoja mucho” el paciente realizo una pausa se le procedió a repetir que este espacio era de total confidencialidad y que toda la información que me brindaría ayudara para un diagnóstico el paciente después de esto siguió hablando haciendo énfasis en que todo el mundo no lo entiende que él es así y que quiere vivir su vida sin que lo ataquen o critiquen, después de esto se estableció un compromiso de asistencia por parte de él y un acuerdo para los días de las sesiones venideras.

Segunda sesión

Se inició la segunda sesión el día 22 de julio a las 18:00 pm, donde se empezó con recaudación de datos personales más profundos, con la realización de la historia clínica que involucra, antecedentes familiares, escolaridad, personal, sexual, etc. Por motivos de tiempo se aplazó la segunda mitad de la recaudación de datos para la tercera sesión, entre los datos relevantes obtenidos en esta primera mitad de recaudación de datos fue Hijo único, de padres separados creció en una familia nuclear hasta hace tres años, actualmente vive con su madre y estudia en la universidad técnica de Babahoyo. Su etapa escolar no fue favorable ya que lo cambiaron dos veces de colegio por problemas de conducta no tiene muchos amigos.

Tercera sesión

Esta sesión se llevó acabo el día 29 de julio a las 18.00 pm, después de haber concluido con la recaudación de información para la respectiva historia clínica, se le menciono que manifieste sus pensamientos sobre aquella situación que había mencionado en la primera sesión, se procedió a explicar el modelo A-B-C de la teoría de Albert Ellis, donde A es el evento, B el pensamiento irracional, y C las consecuencias emocionales y conductuales, haciendo énfasis en que no es el evento sino más bien la interpretación que hacemos sobre el mismo, el que provoca malestar y que hay que prepararlo para esas creencias irracionales que lo perturba.

Cuarta sesión

Esta sesión fue realizada el 5 de agosto a las 18:00 pm, se propuso a realizar el test de Ellis sobre creencias irracionales, se procedió por vía telefónica a la respectiva toma de preguntas, para la cual se le procedió pedir al paciente disponibilidad y atención para terminar a la brevedad, a lo cual el paciente acepto, la sesión de 40 minutos tuvo que alargarse 20 minutos más, esto se debió hacer debido a la cantidad de preguntas, bien debido al tiempo y a la

situación se podría haber escogido un test más corto, pero dada a la problemática presentada en este estudio de caso me pareció el más adecuado.

Quinta sesión

Se realizó el 12 de agosto a las 18:00 pm se procedió a debatir con el paciente socráticamente, a cuestionar la creencia irracional que le causa malestar, se utilizó la aplicación técnica del rol-Pla ying y la inversión del rol racional para un entrenamiento de habilidades sociales, de cómo su conducta afecta a su entorno, debido a que era la última sesión se procedió a alargar la sesión a una hora la cual me sirvió para la recomendación y la práctica de la técnica de relajación pasiva.

Situaciones detectadas

En el transcurso de las sesiones se evaluaron los signos y síntomas del paciente para determinar un diagnóstico, gracias a la evidencia de sus creencias irracionales que le causaban malestar, lo cual se concluyó que estaban vinculado con sus conductas desadaptativas, que más adelante específico. Los siguientes hallazgos se encuentran ubicados en las siguientes áreas:

Área cognitiva

Se constató que el paciente está ubicado apropiadamente en el tiempo y el espacio, su lenguaje es coherente y entendible, su manera de expresarse denota fluidez, tono de voz alto, memoria normal se pudo comprobar mediante la anamnesis, se determinó la creencia irracional la cual es “las cosas deben salir como yo quiero. Denotando una baja tolerancia a la frustración influyendo en la conducta del paciente.

Área emocional

Se pudo evidenciar ira y frustración en su discurso al referirse a las situaciones que le causaban malestar y según sus propias palabras “no las podía controlar el impulso de hacer situaciones de hacer cosas que hagan enojar al resto”, hay que remarcar que los estados emocionales confirman que no son los eventos en sí, es la interpretación que hacemos del mismo.

Área fisiológica

El paciente no presenta ningún malestar fisiológico.

Área conductual

Presenta una incapacidad de adaptabilidad tanto en el área académica como familiar, al no cumplir con la demanda auto expuesta debido a sus creencias irracionales de que todo tiene que salir como él quiere y culpabilizando al pasado por la situación actual, detonando en una conducta de agresividad y según sus palabras “en querer romper las reglas”.

En el test de creencias irracionales:

Su puntuación fue de 8, lo cual indica que dicha creencia, lo está limitando en muchas áreas de su vida.

Se correlacionan factores predisponentes detectados tales como la separación de sus padres hace tres años y su referencia de no sentirse parte de su familia después de que esto sucedió. El cuadro sintomatológico tiene tres años de evolución detonando en conductas desadaptativas tales como conductas agresivas y antisociales.

Diagnostico obtenido:

En los signos y síntomas y basándome en los criterios de diagnóstico CIE-10, Se llegó al diagnóstico, con código

F91.8 Otros trastornos de la conducta

Soluciones planteadas:

- Planificación de terapia
- La aplicación del esquema terapéutico racional emotivo conductual
: Otros trastornos de la conducta
- Numero de sesiones 5
- Tipos de sesiones individual
- Técnica debate socrático, Rol-Play, y relajación pasiva
- Pronóstico favorable

Categoría	Objetivo	Actividades	Técnica	N. de sesiones	Resultados esperados
Cognitiva	Explicar al paciente que su molester es provocado por el pensamiento no el evento en sí.	Se procede realizar entrevista semiestructurada, para que al	Entrenamiento De la detección de pensamientos irracionales	1 29/7/2020	Quay tenga Presente que Sus Perturbación causada por sus

		finalizar de misma proceder con explicación.			Pensamientos irracionales Acerca de la situación.
Cognitiva	Consiste en un debate filosófico para la modificación de Pensamientos irracionales.	Cuestionamiento con Preguntas, como ¿es útil para usted la continua lucha dentro de su núcleo social?	Debate socrático	1 12/8/2020	Se espera cuestionamiento de su parte, en sus creencias irracionales, tales como me frustró si las cosas no salen como Yo quiero.
cognitiva	Consiste en situarlo En los “zapatos” de los demás a Su alrededor.	Se procedió a visualizar diversas Situaciones. en las que paciente le gustaría estar con su madre sin ser violento haya discusiones.	Role- Playing	1 12/8/2020	Que el paciente pueda disminuir un poco, la Muralla. metafórica que había puesto para no acercarse a los demás.
emotiva	Consistió en introducirle	Se le pidió paciente que	Técnica de relajación	1 12/8/2020	Que el paciente entre

	En un estado de paz Por medio de imaginación.	este sentado de manera cómoda, manteniendo una Respiración leve calmada.	pasiva		en estado de relajación, y que le servirá ah futuro para el control de sus impulsos
--	---	---	--------	--	--

CONCLUSIONES

El presente estudio de caso, comprobó mediante el análisis que las creencias irracionales tienen una influencia significativa en el paciente. Las siguientes creencias irracionales detectadas y analizadas en el paciente fueron: las cosas deben salir como yo quiero, denotando una baja tolerancia a la frustración, y una culpabilidad al pasado por los sucesos del presente, manifestándose en el paciente en forma de exigencias dogmáticas, haciendo que el paciente llegue a tener exigencias y conflictos internos, manifestándolos en conductas desadaptativas.

Aplicando la TREC de manera estructurada según el modelo A-B-C se consiguió la transformación de las creencias irracionales del paciente, las cuales generaron pensamientos automáticos acerca de los sucesos vividos por el mismo como por ejemplo “todo debe salirme como yo quiero”, a una más racional, haciendo que se centre en mejorar las cosas que está en sus manos cambiar y aceptando las que no.

Uno de los logros importantes, fue cambiar la interpretación que tiene el paciente a ciertas situaciones relacionadas con su madre, y la integración saludable a su grupo de compañeros.

RECOMENDACIONES

Se recomienda, que los individuos que presentan perturbaciones psicológicas que desembocan, en conductas desadaptativas, tomando de ejemplo este caso particularmente asistir con regularidad a sesiones psicoterapéuticas, para llevar una vida saludable e íntegra, es muy importante contar con el apoyo familiar dentro del proceso terapéutico, en especial con las personas que tienen bajo custodia a jóvenes con conductas desadaptativas tal como las presenta el paciente tratado. También se recomienda el uso continuo de la terapia racional emotiva, y psicoeducación en temas relacionados sobre las creencias irracionales, continuar con los ejercicios de relajación.

Bibliografía

- Ferrel Ortega Fernando Robert, González Ortiz Jennifer, Padilla Mazoneth Yohelys. (2013). *Esquemas maladaptativos tempranos y creencias irracionales en un grupo de homosexuales masculinos, de la ciudad de Santa Marta, Colombia*. Barranquilla: uninorte.edu.co.
- Bertomeu, E. (4 de Julio de 2019). *edupsicologo.com*. Obtenido de edupsicologo.com: <https://edupsicologo.com/las-creencias-irracionales/>
- Bleger, J. (14 de mayo de 2009). *academia.edu*. Obtenido de academia.edu: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59731928/psico1-1>
- Calvate Esther y CardeñosoOlga. (2001). *Creencias, Resolucion De Problemas Sociales Y Correlatos Psicologicos*. España: Universidad de Deusto.
- Ellis, A. (1992). *Rational emotive behavior therapy*.
- Fernando Robert Ferrel Ortega, Jennifer González Ortiz, Ps y Yohelys Padilla Mazoneth, Ps. (10 de enero de 2013). *www.redalyc.org*. Obtenido de www.redalyc.org: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600004.pdf>
- German Tomala, M. L. (agosto de 2015). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec: <https://repositorio.uta.edu.ec>
- Hurtado, C. (2019). CREENCIAS IRRACIONALES EN EL DESARROLLO DEL INDIVIDUO DISMINUIDAS MEDIANTE EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL. Machala. Obtenido de <http://186.3.32.121/bitstream/48000/13914/1/ECUACS-2019-PSC-DE00022.pdf>

JACQUELINE, V. M. (2020). <http://dspace.utb.edu.ec/>. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/>:

<http://dspace.utb.edu.ec>

Jose Dahad, Carmela Rivadeneira, Ariel Minici. (2002). La depresion desde la perspectiva cognitivo conductural .

Revista de terapia cognitivo conductual , 5.

Medrano, Galeano, Galera, y del Valle. (15 de Julio de 2014). *CREENCIAS IRRACIONALES, RENDIMIENTO Y*

DESERCIÓN ACADÉMICA EN INGRESANTES UNIVERSITARIOS. Obtenido de www.researchgate.net

Oblitas. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*. Mexico: Cengage Learning.

Olvera, A. M. (Agosto de 2019). <http://dspace.utb.edu.ec/>. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/>:

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6526/E-UTB-FCJSE-PSCLIN->

[000178.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6526/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000178.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tomala German, Leonor Mayra. (abril de 2015). <http://repositorio.uta.edu.ec/>. Obtenido de

<http://repositorio.uta.edu.ec>

Velarde Macias, L. J. (2020). <http://dspace.utb.edu.ec/>. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/>:

<http://dspace.utb.edu.ec>

ANEXOS

ANEXO 1
HISTORIA CLÍNICA

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

NOMBRES Y APELLIDOS:
EDAD:
LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:
INSTRUCCIÓN:
OCUPACIÓN:
ESTADO CIVIL:
CEDULA:
FECHA DE EVALUACIÓN:

2. MOTIVO DE CONSULTA:
MANIFIESTO

LATENTE

SÍNTESIS DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO:

3. IRRUPCIÓN DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO:

4. TOPOLOGÍA FAMILIAR:

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL:

6. ANTECEDENTES PSICOPATOLÓGICOS FAMILIARES:

7. HISTORIA EVOLUTIVA:

AFFECTIVIDAD:
EMBARAZO:

PARTO:

LACTANCIA:

MARCHA:

LENGUAJE:

CRISIS VITALES:

CRISIS EXISTENCIALES:

8. ESCOLARIDAD (PRIMERA INFANCIA):

9. ADAPTACIÓN ESCOLAR:

10. RELACIONES INTERPERSONALES:

11. ADAPTACIÓN SOCIAL:

12. JUEGOS:

13. CONDUCTA SEXUAL:

14. ACTIVIDAD ONÍRICA:

15. HECHOS TRAUMATIZANTES:

16. ADOLESCENCIA Y MADUREZ:

17. APARICIÓN DE LOS CARÁCTER SEXUALES:

18. CONDUCTA SEXUAL:

19. ACTIVIDAD ONÍRICA:

20. ADAPTACIÓN SOCIAL:

21. ADAPTACION FAMILIAR:

22. RELACIONES INTRAFAMILIARES:

23. ACTIVIDADES, INTERESES, AFICIONES:

24. PENSAMIENTO:

CONTENIDO DEL PENSAMIENTO:

CURSO DEL PENSAMIENTO:

25. LENGUAJE:

26. PRUEBAS PSICOLÓGICAS APLICADAS:

27. DIAGNÓSTICOS:

FENOMÉNICO:

DINÁMICO:

DIFERENCIAL:

ESTRUCTURAL:

29: PRONOSTICO

30: TERAPIA

31: ESQUEMA TERAPEUTICO

32: EVOLUCION

ANEXO 2

TEST CREENCIAS ELLIS

Este registro de opiniones tiene como misión poner de manifiesto sus ideas auto-limitadoras particulares que contribuyen, de forma encubierta, a su estrés e infelicidad.

No es necesario que pienses mucho tiempo en cada pregunta. Escribe rápidamente la respuesta y pasa a la siguiente.

Asegúrate de que contestas lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar.

		P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás	*			
2. Odio equivocarme en algo	*			
3. La gente que se equivoca, logra lo que se merece	*			
4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía	**			
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia	**			
6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación	*			
7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes	*			
8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo	*			
9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas"	*			
10. Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila	*			
11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie	*			
12. Evito las cosas que no puedo hacer bien	*			
13. Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo	*			
14. Las frustraciones no me distorsionan	**			
15. A la gente no le trastoman los acontecimientos, sino la imagen que tiene de ellos	**			
16. Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros	**			
17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes	**			
18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto	*			
19. Es casi imposible superar la influencia del pasado	*			
20. Me gusta disponer de muchos recursos	**			
21. Quiero gustar a todo el mundo	*			
22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo	**			
23. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con las culpas	*			
24. Las cosas deberían ser distintas a como son	*			

25. Yo provoco mi propio mal humor	**		
26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza	*		
27. Evito enfrentarme a los problemas	*		
28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía	*		
29. Sólo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en un futuro	**		
30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer	**		
31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás	**		
32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo	**		
33. La inmoralidad debería castigarse severamente	*		
34. A menudo me siento trastornado/a por situaciones que no me gustan	*		
35. Las personas desgraciadas, normalmente se deben este estado a sí mismas	**		
36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra	**		
37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo	**		
38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho	*		
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado	**		
40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo	**		
41. Si no gusto a los demás es su problema, no el mío	**		
42. Para mí es muy importante lograr el éxito en todo lo que hago	*		
43. Pocas veces culpo a la gente de sus errores	**		
44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten	**		
45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo	**		
46. No puedo soportar correr riesgos	*		
47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan	*		
48. Me gusta valerme por mí mismo/a	**		
49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser	*		
50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo	*		
51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás	*		
52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno/a	**		

malo/a que sea en ellas				
53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena	*			
54. Si las cosas me desagradan opto por ignorarlas	**			
55. Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es	*			
56. Raramente me siento ansioso/a al pensar en el futuro	**			
57. Raramente aplazo las cosas	**			
58. Yo soy el/la único/a que realmente puede entender y solucionar mis problemas	**			
59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad	**			
60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido	**			
61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello	**			
62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo	*			
63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno	*			
64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme	**			
65. Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es se debe al modo en que lo interpretamos	**			
66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro	*			
67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables	*			
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí	**			
69. Somos esclavos de nuestro pasado	*			
70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más	*			
71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte	*			
72. Me trastorna cometer errores	*			
73. No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto"	*			
74. Yo disfruto honradamente de la vida	**			
75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida	*			
76. Algunas veces, me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo	*			
77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora	**			

78. Pienso que es fácil buscar ayuda	*			
79. Cada vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre	*			
80. Me encanta estar tumbado	*			
81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí	*			
82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia	*			
83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca	**			
84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver	*			
85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo	**			
86. Raramente pienso en cosas como la muerte	**			
87. No me gustan las responsabilidades	**			
88. No me gusta depender de los demás	**			
89. La gente nunca cambia, básicamente	*			
90. La mayoría de las personas trabaja demasiado y no descansa lo suficiente	*			
91. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador	**			
92. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien	**			
93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean	**			
94. Raramente me importunan los errores de los demás	**			
95. El hombre construye su propio malestar interno	**			
96. Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro	*			
97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable	**			
98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar	**			
99. No miro atrás con resentimiento	**			
100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada	*			

PUNTUACION

A. Preguntas con un solo asterisco (*) al final: Si ha contestado "Estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación y que está representado por la letra (P).

B. Preguntas con dos asteriscos () al final:** Si ha contestado "No estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación y que está representado por la letra (P).

Cuente los puntos obtenidos en las preguntas:

1)	1, 11, 21, 31,41, 51, 61,71, 81 y 91	TOTAL <input type="text"/>
2)	2, 12, 22, 32,42,52,62,72,82 y 92	TOTAL <input type="text"/>
3)	3, 13, 23, 33,43,53,63,73, 83 y 93	TOTAL <input type="text"/>
4)	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94	TOTAL <input type="text"/>
5)	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95	TOTAL <input type="text"/>
6)	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96	TOTAL <input type="text"/>
7)	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97	TOTAL <input type="text"/>
8)	8, 18, 28, 38,48, 58,68,78, 88,98	TOTAL <input type="text"/>
9)	9,19,29,39,49,59,69,79,89,99	TOTAL <input type="text"/>
10)	10, 20,30,40,50,60,70,80,90, 100	TOTAL <input type="text"/>

Si ha obtenido una puntuación de 5 ó 6 puntos, podemos decir que la creencia en la que haya obtenido dicha puntuación le limita en determinadas circunstancias, mientras que si su puntuación es igual o superior a 7, dicha creencia le está limitando en muchas áreas de su vida.

A continuación, se explica la creencia auto-limitadora de cada apartado.

1) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos"** Es realmente imposible gustar a todas las personas que nos rodean. Incluso aquellas personas a las que gustamos básicamente y nos aprueban, discreparán en algunas de nuestras conductas y cualidades. Esta creencia es probablemente la mayor causa de infelicidad, ya que estaremos continuamente forzándonos a actuar de acuerdo a las expectativas de los demás para conseguir su aprobación. Generalmente se corre menos riesgo de rechazo si uno se muestra a los demás tal como es; pueden tomarlo o dejarlo, pero si te aceptan, ya no tienes que preocuparte de bajar la guardia ni de que te rechacen más tarde.

2) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende"** Los resultados de la creencia de que uno ha de ser perfecto son: los auto-reproches ante el fallo inevitable, disminución de la autoestima, aplicación de patrones perfeccionistas y paralización y miedo al intentar cualquier cosa.

3) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas"** Una posición más real es pensar que tales personas se comportan de modo antisocial e inapropiado, Quizá se deba a que tienen problemas, son ignorantes o neuróticas y lo que deberían hacer es intentar cambiar su conducta.

4) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran"** Tan pronto como el globo se deshincha, empieza el diálogo interno "¿Por qué me pasa esto a mí? No puedo soportarlo. Es horrible, todo es un asco", Cualquier inconveniente, problema o fallo que aparezca en su camino se interpreta de este modo. El resultado es una profunda irritación e intenso estrés.

5) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **"Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad' la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones"**. Una deducción lógica, a partir de esta creencia, es pensar que para lograr la felicidad o evitar la tristeza hay que controlar los acontecimientos externos. Dado que ese control es limitado y que no podemos controlar los deseos y comportamientos de los demás, el resultado es la sensación de infelicidad y una ansiedad crónica, Atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad. Las propias interpretaciones de los hechos son las que causan la infelicidad. Mientras que



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

Poseemos un control limitado sobre las acciones de los demás, disponemos de un gran control de nuestras emociones y acciones.

6) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: "**Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa**" Esto a veces se expresa de la siguiente forma: "sólo con que suene un timbre, ya empiezo a preocuparme". y muchas personas empiezan a enumerar los escenarios de la catástrofe. Desarrollar miedo o ansiedad ante lo incierto hace la desaparición más difícil y aumenta el estrés; por el contrario, reservar las respuestas de miedo al peligro real permite disfrutar de lo incierto como una experiencia nueva y estimulante.

7) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: "**Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente**" Esta creencia es la base para eludir las responsabilidades y no controlar nuestra vida. Hay muchas formas de expresarla: "Debería decirle que ya no me interesa, pero no esta noche... Tendría que encontrar otro trabajo, pero estoy demasiado cansado para ponerme a buscarlo en los ratos libres... Un grifo que gotea no hace daño a nadie... Podría ir de compras hoy, pero el coche hace una especie de ruido raro. Etc."

8) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: "**Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo**" Esta creencia se convierte en una trampa psicológica en la que sus opiniones y conocimientos quedan atrapados por la dependencia desarrollada hacia una autoridad superior.



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

9) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **“El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”**

Sólo porque una vez algo le afectó de forma importante no significa que deba continuar con las conductas que desarrolló en esta situación primera. Esas formas y modelo de conducta son sólo decisiones tomadas tantas veces que se han hecho casi automáticas. Debe averiguar cuáles son y empezar a cambiarlas ahora mismo. Hay que aprender de las experiencias pasadas, pero no debemos permanecer atados a ellas indefinidamente.

10) Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea auto-limitadora de que: **“la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”** Esto es el llamado "Síndrome de los Campos Elíseos". La relajación absoluta puede formar parte momentánea de la felicidad, pero existen más formas de Felicidad: el trabajo bien realizado, el esfuerzo por conseguir los propios objetivos...



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

Uno de los puntos centrales que nos interesa destacar aquí es que si repetimos una y otra vez un pensamiento, éste acaba por integrarse en el subconsciente.

Por lo tanto, podemos decir que nosotros somos capaces de:

- Cambiar los valores y creencias que hay almacenados en nuestro subconsciente y que son limitadores de nuestro desarrollo. Es un proceso duro y difícil, porque llevamos muchos años alimentando y ratificando estas creencias, pero no es imposible. Por lo que tenemos que desear cambiarlos y ver los beneficios que nos puede reportar el cambio.
- Sustituir un pensamiento por otro y cambiar por tanto pensamientos negativos y auto-limitadores por pensamientos positivos a base de hacernos afirmaciones sentidas en la dirección adecuada. De hecho, sólo se podrá adoptar una actitud positiva, si abandonamos las viejas nociones negativas y las sustituimos con nuevos planteamientos positivos.

Según describen los psicólogos Davis, McKay y Eshelman en su libro "Técnicas de Autocontrol Emocional" y de acuerdo a la teoría psicológica emotiva racional, desarrollada por Albert Ellis, el proceso a seguir para el rechazo de ideas o creencias auto-limitadoras es el siguiente:

- 1. Elige una situación que te genere de forma continuada, emociones estresantes.**
- 2. Escribe cómo es la realidad de los acontecimientos en el momento en que te resultaron motivo de distorsión, asegurándote de que describes sólo los**



Somos Inteligencia Emocional

www.somosinteligenciaemocional.es

Hechos objetivos, sin incluir conjeturas, impresiones subjetivas ni juicios de valor.

- 3. Escribe tu lenguaje interior respecto al acontecimiento: Anota todos tus juicios subjetivos, tus suposiciones, creencias, predicciones y preocupaciones.**
- 4. Concéntrate en tu respuesta emocional: Elige una o dos palabras claras a modo de etiqueta: mal humor, depresión, sentimiento de auto-desprecio, miedo.**
- 5. Discute y varía tu lenguaje interior que has descrito en el punto 3:**
 - A. Elige la creencia auto-limitadora que desees discutir.
 - B. Pregúntate si existe algún soporte racional a esta idea o creencia. Es decir, si existe alguna causa o razón que la justifique.
 - C. Pregúntate si dispones de alguna evidencia real que demuestre la falsedad o equivocación de esta creencia.
 - D. Pregúntate si existe alguna evidencia real que demuestre la certeza o idoneidad de esta idea o creencia.
- 6. Sustituye el lenguaje interior por otro más positivo**, ahora que has examinado detenidamente la creencia auto-limitadora que ha originado la distorsión y has podido compararla con lo que sería una forma de pensamiento más positivo.

