



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

**DOCUMENTO PROBATORIO (DIMENSION ESCRITA)**  
**DEL EXÁMEN COMPLEXIVO DE GRADO**  
**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO**

**PROBLEMA**

**PENSAMIENTOS IRRACIONALES Y SU INFLUENCIA EN LOS**  
**EPISODIOS DEPRESIVOS DE UN JOVEN BABAHOYENSE**

**AUTOR**

**KATHERINE PAOLA VARANDICA BRIONES**

**TUTOR:**

**PSIC. WALTER ADRIÁN CEDEÑO SANDOYA, MGS.**

**BABAHOYO - 2020**





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



**DEDICATORIA**

En primer lugar a Dios todopoderoso.

A cada una de las personas que día a día luchan por cumplir sus metas, a mi familia,  
a las personas que han compartido conmigo este proceso.



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

**AGRADECIMIENTO**

En primer lugar a Dios que me dio las fuerzas cada día para cumplir una de mis metas, y estar conmigo en cada paso que daba. A las personas que me abrieron sus puertas y me permitieron trabajar y terminar mis estudios. A mi familia. A mis amigos A una persona que me acompañó y me animó durante este proceso y estuvo conmigo brindándome apoyo, y agradecerme a mí misma por haber sido fuerte y alcanzar uno de mis metas , a cada docente que forma parte de mi instrucción profesional.

## RESUMEN

¿Porque esa persona actúa de esa forma? esta es una de las preguntas más comunes y a diarias que escuchamos en el transcurso de nuestra vida. ¿Por qué? .El ser humano es galardonado por tener procesos cognitivos y uno de ellos es el pensamiento, es decir la forma en que se interpreta y se ve las cosas de nuestro ambiente; se va forjando desde nuestra niñez de acuerdo al entorno que nos desenvolvemos. El pensamiento puede ser racional o irracional y ambos tienen una consecuencia positiva o negativa en la vida del sujeto.

El presente estudio de caso tiene como tema los pensamientos irracionales y su influencia en los episodios depresivos de un joven babahoyense y como objetivo, ayudar al paciente a contrarrestar los pensamientos irracionales.

**Palabras claves:** pensamientos irracionales- depresión – perturbación emocional – influencia

## ABSTRACT

Why does that person act that way? This is one of the most common and daily questions that we hear in the course of our lives. Why?. The human being is rewarded for having cognitive processes and one of them is thought, that is to say, the way in which things in our environment are interpreted and seen; it is forged from our childhood according to the environment in which we develop. The thought can be rational or irrational and both have a positive or negative consequence in the life of the subject. The present case study has as its theme irrational thoughts and their influence on depressive episodes in a young Babahoyense and as an objective, to help the patient to counteract irrational thoughts.

**Keywords:** irrational thoughts - depression - emotional disturbance - influence

## INDICE

PORTADA.....	1
DEDICATORIA .....	2
AGRADECIMIENTO .....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT .....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. DESARROLLO .....	8
2.1 JUSTIFICACIÓN .....	8
3. OBJETIVO GENERAL.....	9
4. SUSTENTO TEÓRICO .....	9
Pensamientos Irracionales .....	9
Definición .....	9
4.1.1 Etiología .....	10
4.1.2 Función de los pensamientos Irracionales .....	11
4.1.4 Características de las creencias Irracionales.....	11
4.1.3 Estilo de pensamientos Irracionales:.....	12
4.2 Episodio depresivo .....	13
4.2.1 Depresión.....	13
4.2.3 Episodios depresivos según el manual de Clasificación de los Trastornos Mentales y del Comportamiento (CIE-10).....	14
4.2.4 F32.0 Episodio depresivo leve.....	15
5. TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	17
5.1 Historia clínica.....	17
5.2 Observación clínica .....	17
5.3 Entrevista semiestructurada.....	17
5.6 Mayéutica o debate socrático.....	18
5.7 Test de creencias irracionales .....	18
5.8 Test caracterológico.....	18
5.9 Test de depresión de Beck.....	18
6. RESULTADOS OBTENIDOS .....	19
6.1 Soluciones detectadas hallazgos .....	20
6.1.1 Área cognitiva:.....	21
6.1.2 Área emocional .....	21
6.1.3 Área conductual.....	22
7. Soluciones planteadas .....	22
8. Conclusiones .....	25
9. Recomendaciones .....	26
10. BIBLIOGRAFIA .....	27
11. ANEXOS ` .....	29
<u>1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN</u> .....	29

<b>2. MOTIVO DE CONSULTA .....</b>	<b>29</b>
<b>5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL.....</b>	<b>30</b>
<b>7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL .....</b>	<b>31</b>
<b>7.2. ORIENTACIÓN .....</b>	<b>31</b>
<b>Test de creencias Irracionales .....</b>	<b>XXXV</b>
<b>Test caracterològico.....</b>	<b>XL</b>
<b>Test Depresión de Beck.....</b>	<b>XLIII</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace hincapié en los pensamientos irracionales y su influencia en los episodios depresivos, el ser humano tiene sus propios constructos y valores que crean su propia identidad. Estos pensamientos se manifiestan en forma de imposición y obligaciones (debería, tienes que, necesito, etc.) de manera absolutista y el incumplimiento genera conductas y emociones desfavorables. Por lo cual se hará uso de las líneas de investigación de la carrera asesoramiento psicológico tomando como sub-líneas Asesoría y orientación educativa, personal, socio familiar, vocacional y profesional

La sociedad actual aún tienen conceptos erróneos de lo que es la depresión, muchos manifiestan que un signo de debilidad, pero la realidad es otra, muchas personas mueren a causa de ella por no ser tratadas a tiempo, además puede aparecer en cualquier edad y no hace limitación de sexo, género, cultura etc.

Ayudar a personas que se encuentre cruzando un momento difícil en su vida. Esta investigación pretende que el lector conozcan más sobre este tema, el cómo afectan sus propios pensamientos y las construcción de sus juicios y prejuicios, y que sus propias exigencias que no tienen lógica, ni fundamentos empírico y que a partir de estas ideas generan ciertas conductas que la sociedad le llama anormal.

Este trabajo mediante el enfoque cualitativo y el método deductivo busca investigar los pensamientos irracionales y su influencia en los episodios depresivos de un joven bahahoyense.

## **2. DESARROLLO**

### **2.1 JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación surge de la necesidad evidente que presenta el paciente y su objetivo por mejorar su condición de vida, fue el principal motivo para realizar esta investigación. Además brindar al lector un aporte científico acerca de este tema referente a los pensamientos irracionales que parten de sus propias exigencias basadas en lo irreal, lo ilógico que puede causar inestabilidad emocional.

La interpretación de un evento puede generar confusión en el individuo de acuerdo a su propia experiencia por ende en este trabajo desea beneficiar al lector a través de esta investigación de los pensamientos irracionales y conocer que todo podemos tenerlos, pero pueden ser tratados, además está enfocada para un público en general que desee conocer más profundo de esta problemática.

El caso presente da a conocer una de las exigencias que la sociedad amerita, pues especifica de qué forma los pensamientos irracionales influyen en los episodios depresivos de un joven, que se basa en ideas ilógicas, incongruentes, que no tiene una base científica y que manifiesta estados depresivos afectando a nivel psicológico, social y psicológico.

Este trabajo permitirá al lector a que tenga acceso a la presente información para iluminar y reforzar sus conocimientos, también servirá de aporte a las personas que hayan pasado o estén pasando algo similar, evidentemente para mejorar su calidad de vida.

### **3. OBJETIVO GENERAL**

Determinar que pensamientos irracionales influyen en los episodios depresivos de un joven babahoyense.

### **4. SUSTENTO TEÓRICO**

#### **Pensamientos Irracionales**

##### **Definición**

Calvete y Cardeñoso, (1999) Menciono acerca de modelo ABC establecido por Ellis (1962) donde la cognición es el eje central del origen y mejoría de los trastornos emocionales, conductuales e interpersonales. Este modelo se basa en tres principios donde (A) son los acontecimientos y sucesos (B) son los pensamientos, creencias, y (C) son las consecuencias cognitivas (pensamientos), emocionales y/o conductuales.

Albert Ellis afirmó que somos racionales e irracionales. Este autor menciona una serie de pensamientos o creencias irracionales, estos pensamientos o creencias son La mayoría de nuestros problemas; Surgen de cogniciones evaluativas personales, absolutista y exigencias dando como resultado emociones insanas como ansiedad, depresión que interfieren en nuestros logros.

Irracional significa que aquellos argumentos que no están basados en la realidad son mágicos y supersticiosos, incoherentes e ilógicos, y además no ayudan a alcanzar metas y propósitos. Ser irracional supone ser rígido, cerrado, inflexible, dogmático, absolutista, fanático, supersticioso y juzgar o condenar a las personas con puntos de vista diferente (Lega, Monserrat Calvo, & Sorribes, 2017)

Por ende los pensamientos irracionales se basan en incongruencia, son empíricamente falsos, absolutistas, producen emociones insanas y conducen a conductas destructivas, además de eso son exagerados, pocos científicos, generalizan, son extremistas, obsesivos e idealizan, etc. Que conducen al sujeto a perturbarse emocionalmente.

Según Oblitas (2009) expresa que las ideas irracionales son una secuencia de pensamientos originados de falsas interpretaciones que el individuo hace de sí mismo y de otro, entorno a su experiencia como consecuencia produce un estado emocional inestable como depresión, ansiedad o cólera.

Por lo tanto una idea o pensamiento irracional surge de una interpretación de acuerdo a la percepción del individuo de acuerdo a su entorno social y experiencia que da como resultado una perturbación emocional.

Los pensamientos irracionales generan malestar psicológico y que las personas no se desesperan por lo sucedido si no por lo que piensa acerca de lo que va a suceder y que una de las primeras ideas irracionales es la aprobación de los demás para estar bien. Sánchez (2013).

Las ideas o pensamientos irracionales se expresan en forma de necesidades y se mantienen de forma absolutista según (Marín, 2006) cree que estos pensamientos falsos se los caracteriza la parte moral y el hecho de sentirse culpables por el suceso activador que es transmitido por la familia, instituciones, etc.

Por lo tanto parte de las ideologías tradicionales difundidas por la sociedad que el ser humano va adquiriendo de acuerdo al entorno en que se desarrolla.

## **Etiología**

Según Benesch (2009) implementa que las ideas irracionales es el génesis de la familia y sociedad en el entorno que el individuo pertenece debido a que las personas adaptan ideas o patrones a lo largo de su vida con un rasgo común de creencias dogmáticas y originan perturbaciones cognitivas y conductuales. Nuestras vidas

cotidianas están llenas de pensamientos de acuerdo a lo que percibimos por ese importante saber el origen de un pensamiento irracional porque surgen de exigencias del sujeto o lo asocia con un hecho traumático ocurrido en su pasado. Vivimos en una sociedad donde los pensamientos irracionales son aceptados como normales dando como resultado un estado de ánimo inestable.

Se basan en valores, aprendizaje y experiencia de cada individuo y esto indica el tipo de pensamiento que tendremos. Todas las ideas e imágenes que plasmamos nos ayudan a darle ese plus en nuestro diario de vivir y esto es el centro donde se producen nuestras ideas o creencias irracionales las cuales causan emociones insanas que llevamos como una carga e interrumpe nuestro diario vivir.

#### **4.1.1 Función de los pensamientos Irracionales**

Almansa, (2011) Piensa que la cognición es significativa por sentimos lo que pensamos, es decir la manera en que se procesa la información, si hay una perturbación emocional hay que cambiar los esquemas disfuncionales del pensamiento. Las personas mantienen esquemas de pensamientos disfuncionales por el patrón de sus ideas irracionales.

#### **4.1.4 Características de las creencias Irracionales**

Almansa, (2011) propone que las creencias irracionales de ven caracterizadas por; ser lógicamente inconsistentes ya que parten de premisas falsas pero de forma incorrecta genera un razonamiento ideal, inconsistencias con la realidad debido a que muchas veces no se concuerda con los hechos, también pueden ser absolutistas, dogmáticos y expresadas con demandas donde se manifiestan términos como; debo, necesito, debe, no puedo, jamás entre otros, sería ideal manifestar; es mejor, no me gusta, es peor, prefiero, etc. Hay que tener en cuenta que estas demandas pueden estar direccionadas hacia; uno mismo, hacia otros, hacia el mundo, impedir el logro de los objetivos de otra individuo, conducir a emociones auto-saboteables.

#### **4.1.2 Estilo de pensamientos Irracionales:**

1. Necesito aprobación, esto me hace feliz.
2. Tengo que ser inteligente, ser perfecto y lograr todo, si no lo soy, seré un fracaso.
3. No puedo perder, debo ser el mejor.
4. El pasado es importante si me afecta.
5. Necesito otra persona para enfrentar el futuro.
6. Mejor evito enfrentarme a esto porque así estaré bien.
7. La gente debe ser honesta y si no lo es debe ser castigada.
8. Necesito el control sobre todo.
9. Los problemas tienen solución debo encontrarla.
10. Si las cosas no salen como yo quiero sería terrible.

Los pensamientos son los resultados de haber procesado y analizado una situación y que si estas son deducciones erróneas, interpretaciones equivocadas es factible que afecte la salud mental del individuo de forma desfavorable.

Además el pensamiento irracional es producto de muchas emociones perturbadoras como es la ansiedad, la inseguridad entre otros Riso (2015).

Pensamientos negativos o irracionales que más afectan son:

Pensamiento dicotómico o de extremos:

El hecho de utilizar un pensamiento como todo o nada puede generar problema en el sujeto, este tipo de pensamiento suscita a un modelo que va direccionado al juicio erróneo y al perfeccionismo extremo. Solo existe dos polos bueno o malo y no hay más opciones a partir de eso, y no puede haber segundas oportunidades y si la mente se adapta a eso es ineludible que haya depresión o ansiedad.

## Pensamiento repetitivo y rumiador

Se trata de que el mismo pensamiento empiece a darse de forma reiterada, y este se encuentra en los porque me pasa esto a mí, como pudo sucederme para trata de buscar una respuesta a su malestar.

Por lo tanto pensamientos irracionales o pensamientos inadaptados producen conductas desfavorables y la idea principal es instruir y cambiar su perspectiva de ver las cosas es decir su forma de pensar.

Beck (como se citó por Sarason y Sarason; 2007) “sostiene que el trabajo del terapeuta consiste en ayudar a los pacientes a reestructurar su pensamiento y reemplazar los pensamientos inadaptados con otros, que le ayuden más en el control de las situaciones estresantes”.

Es decir que se busca cambia la forma en la perciben o interpretan sus ideas y existen técnicas para refutar la percepción de ellos mismos de esta manera sustituir los pensamientos irracionales por pensamientos racionales.

## **4.2 Episodio depresivo**

### **4.2.1 Depresión.**

La depresión es un conjunto de estados de síntomas en su gran mayoría de dimensión afectiva donde podemos encontrar; apatía, anhedonia, decaimiento, desesperanza, tristeza patológica, impotencia ante situaciones de la vida e irritabilidad, Trickett (2012) refiere:

Es algo muy diferente de lo que es sentirse infeliz. Cuando nos sentimos desgraciados, podemos reconocer nuestra tristeza respecto algun aspecto de nuestra vida o de las vidas de nuestros allegados, pero, gradualmente, el sentimiento nos afecta cada vez menos y somos capaces de consolarnos y vivir con normalidad a pesar de nuestra aflicción (p.51).

Por ende con los factores de protección adecuados a nuestro alrededor, que usualmente no suelen ser ni complicados, ni explícitos, se ve la aparición de una mejoría en el estado de ánimo de la persona que lo padece, “en la depresión, esto no es así. El que la padece es incapaz de adaptarse a los sentimientos dolorosos, por lo que desconecta de ellos y se queda emocionalmente muerto” (Trickett, 2012, p.51). Llegando a incluso verse la desaparición de “buenos” sentimientos (esperanza) con los que se podría establecer un equilibrio en su estado de ánimo tornando al individuo incapaz de ser consolado, en una analogía que propone Trickett (2012) menciona:

Estar deprimido es como estar en una habitación que necesita ser decorada y tú no sabes que necesita esa decoración, por lo que no puedes hacer nada al respecto. Todo lo que conoces es un sentimiento de sufrimiento sordo y desconcierto por tener que estar en una habitación así (p.51).

Por lo tanto afecta al sujeto en su entorno y aislandose de la familia, amigos, trabajo etc. (Dahlke, 2010) menciona:

La depresión es la pérdida y conexión con el núcleo de propio ser. Esto es algo que podemos observar cada vez en mayor número de personas de la moderna sociedad del rendimiento es posible que sea un motivo clave de porque hay tantas personas que caen víctimas del cuadro clínico de la depresión

#### **4.2.3 Episodios depresivos según el manual de Clasificación de los Trastornos Mentales y del Comportamiento (CIE-10).**

Los episodios depresivos son por periodos de tiempo en los cuales el individuo siente el ánimo bajo o decaído, no siente motivación y un nivel bajo de energía que interrumpe en sus labores cotidianos, Según el CIE-10 el estado de ánimo del individuo varía dependiendo el día pero el cambio no es exagerado, usualmente no responde a las circunstancias externas y es muy común ver sintomatología de aspecto somático, las cuales pueden ser; pérdida de la capacidad de disfrutar o pérdida de interés, pérdida de apetito, despertar precoz, pérdida

de peso, disminución del libido y empeoramiento del humor depresivo. También el CIE-10 considera que los episodios depresivos pueden clasificarse dependiendo de su intensidad, siendo estos; leve, moderado y grave.

Hay que tener en cuenta que estos episodios tienen que contar con una duración de al menos dos semanas, no presentar sintomatología hipomaniaca o maniaca, la suficiente como para cumplir con criterios de episodios hipomaniacos o maniacos, estos síntomas no pueden haberse presentado en ningún periodo de la vida del paciente, tampoco puede ser atribuido al consumo de sustancias psicoactivas o algún otro trastorno mental orgánico. Se puede llegar a considerar algunos síntomas somáticos dentro de estos episodios para codificarlo como tal si existiese o no la presencia de uno, por último especificar la presencia o ausencia de síndromes somáticos en el episodio graves no es relevante en las descripciones clínicas o pautas para el diagnóstico ya que estos se suponen que ya están presente en gran parte de los casos, en contraste, con la finalidad de investigar, sería relevante la codificación de este síndrome cuando en el caso presenta la ausencia del mismo. Este trastorno está dentro de la categoría Trastornos del humor (afectivos) como el F32 episodio depresivo en el CIE-10.

#### **4.2.4 F32.0 Episodio depresivo leve.**

Como su nombre lo indica la intensidad de los síntomas durante este episodio son leves, por lo cual el paciente muchas veces puede continuar con sus actividades diarias, “Además la capacidad de disfrutar con los demás se disminuye y se siente fatigado es sus actividades diarias, que muchas veces suele quedarse aislado de todo. El episodio debe durar al menos dos semanas o un mes” (Vinces, 2019, p.3). Entonces para diagnosticar este trastorno tienen que cumplirse los criterios generales del F32 Episodio depresivo, también debe existir la presencia de dos a tres de los siguientes síntomas:

1. Humor de índole depresivo poco común en como usualmente se siente el individuo, este se ve presente durante la mayor parte del día, casi cada día durante un periodo de al menos dos semanas.
2. Pérdida de interés o la capacidad de disfrutar las actividades que usualmente para el individuo son placenteras.

3. Déficit de energía y aumento considerable de sentirse fatigado.

Además también tiene que estar presente uno de los siguientes síntomas:

- Baja autoestima
- Sentimientos de auto reproche no razonables.
- Ideación suicida
- Disminución de la capacidad de concentrarse o pensar
- Cambios en la actividad de aspecto psicomotriz, como; enlentecimiento o agitación
- Alteraciones del sueño.
- Alteraciones en el apetito.

## **5. TÉCNICAS APLICADAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.**

### **5.1 Historia clínica**

Las técnicas utilizadas para la adquisición de información que se empleó es la historia clínica la cual tiene como referencia la recolección de datos personales del sujeto que permite tener una idea más clara y de forma inmediata información relativa donde permite conocer la evolución del paciente, además de eso permite conocer de forma detallada si su núcleo familiar presenta enfermedades psicológicas aportando al estado actual del paciente si es congénita , facilitando información del paciente a tratar.

Con la historia clínica se logró recopilar información importante del sujeto que nos brinda el inicio del problema y las partes más afectadas.

### **5.2 Observación clínica**

Es la obtención de información de forma activa en la cual se asimila y detecta los rasgos del elemento o acontecimiento. Esta técnica nos permite obtener una mayor información o número de datos del paciente que aporta en la utilización de prevención.

### **5.3 Entrevista semiestructurada**

Mediante este método se hace la elaboración de un esquema de preguntas en la cual se aplica al sujeto para obtener información relevante y necesaria. Aquí se puede detectar o descartar suposiciones planteada que surgen en el proceso de investigación de la problemática plantada.

## **5.6 Mayéutica o debate socrático**

El método socrático permite debatir creencias o pensamientos irracionales que generan malestar psicológico mediante la lógica y base científica, aquí se desafía las creencias que bloquean y limitan para poner en duda los pensamientos del paciente y de esta forma la obtención de nuevas ideas, pensamientos y pueda adaptarse a su entorno con normalidad, de esta forma logre su objetivos y metas planteadas.

## **5.7 Test de creencias irracionales**

Este método permite puntuar e interpretar las creencias irracionales del paciente en las diferente áreas de vida, basada una series de preguntas que permite reconocer los siguientes aspectos : aprobación o desaprobación; valía por lo que obtengo; las personas malas merecen castigo; más sencillo es evitar que enfrentar el problema: mi pasado es importante; si no encuentro soluciones será mi fin, entre otros, en la cual evalúa la forma de pensar es decir la estructura de nuestros pensamientos para la trasformación del mismo.

## **5.8 Test caracterológico**

Este test nos permite conocer el tipo de carácter del paciente, es decir cómo es su actuar con más personas, este método nos muestra aspecto esenciales de los tipos de carácter que hay, de esta forma se podrá verificar con mayor eficacia los resultados que se desean obtener .

## **5.9 Test de depresión de Beck**

Esta herramienta consta en 21 reactivos con opciones múltiples, es aplicable desde los 13 años que permite medir el estado actual del paciente, es decir descubrir la gravedad de la depresión, mediante una escala donde mayor sea la puntuación más severo son los síntomas.

## 6. RESULTADOS OBTENIDOS

En el estudio de caso un joven de 28 años de edad (con nombre ficticio) Juan quien labora en una empresa, es remitido por voluntad propia, indicando que lleva noches sin dormir porque tenía su propio negocio y aparte laboraba en otro, lloraba de la nada, se desespera y se siente inútil además extraña a su familia, se siente perjudicado porque su negocio quebró, se siente una carga para los demás, nadie lo entiende, nadie lo va a querer, además siente dolor de cabeza, fatiga, náuseas, no siente el mismo placer que antes al realizar su trabajo, su instrumento y para evitar el dolor se concentra en trabajo, manifiesta que piensa demasiado y que no puede manejar esta situación .

Para el presente estudio de caso en el proceso psicodiagnóstico se realizó seis sesiones:

**Sesión 1:** el día viernes 3 de julio del 2020 a las 2:00 – 3.30 pm el paciente expresa que tiene 2 meses que ha empezado a sentirse muy triste, que sus lágrimas no las puede controlar, que extraña a su familia, su negocio propio quebró y quedó endeudado y con lo que trabaja ahora no le alcanza y piensa que es una carga para los demás, que nadie lo entiende que no disfruta como antes las cosas, también ha sentido fatiga, dolor de cabeza , náuseas, causándole malestar en el trabajo que labora actualmente porque no se puede concentrar y ha tenido llamados de atención, él menciona que toda esta situación ha empeorado en los últimos días

**Sesión 2:** el día miércoles 7 de julio del 2020 a las 2:00 – 3.30 pm se dio inicio para trabajar con uno de los problemas que le aqueja. Se realizó las respectivas preguntas para conocer qué problema se iba abordar, en cual él eligió, luego se procedió a describir el modelo ABC según la teoría de Albert Ellis el cual se fundamenta en tres principios:

Evento activador que es el A Y creencias o pensamientos irracionales que B y las consecuencias que son conductuales y emocionales que es (C). Se le expuso que el hecho que le había acontecido, no era el causante de su perturbación, si no la interpretación que le daba a la situación, es decir sus pensamientos.

**Sesión 3:** el día lunes 6 de julio del 2020 a las 2:00 – 3.30 pm después de haber detectado el pensamiento que le originaba la perturbación, se le hizo un reforzamiento del modelo ABC, donde se pudo encontrar ideas o pensamientos irracionales que el paciente tenía, en lo cual se decidió trabajar.

**Sesión 4:** el día viernes 10 de julio de 2020 a las 2:00 – 3.30 pm. Con el paciente se decidió trabajar el test de creencias irracionales, en la cual se procedió una vez que se obtuvo los resultados, se lo preparo para el debate socrático de esta forma contrarrestar esas ideas o pensamientos.

**Sesión 5:** el día lunes 10 de julio del 2020 a las 2:00 – 3.30 pm. Se le aplicó el test de Beck para puntuar el estado actual del paciente, obtenido los resultados se le envió tareas para que realizara que haga ejercicio en casa y realice actividades que le gustaban antes de que iniciará la situación, cabe recalcar que estas actividades fueron aplicadas en casa por motivos de cuarentena.

**Sesión 6:** el día miércoles 12 de julio del 2020 a las 2:00 – 3.30 pm. Se le consultó como le había ido con sus tareas y se procedió aplicar el test caracterológico, este test fue de mucha ayuda porque apporto en la descripción de carácter que tenía el paciente donde le dio más validez a nuestros resultados. También se procedió ese día aplicar una técnica de relajación, ayudo a que el paciente se sintiera más aliviado.

## **6.1 Soluciones detectadas hallazgos**

A medida que las sesiones avanzaban se evaluó la sintomatología con la que el paciente había llegado, de esta forma aproximar al diagnóstico, además de eso se encontró los pensamientos irracionales que le originaban la perturbación al paciente, por lo que se

concluyó que la conducta se debía a sus pensamientos o interpretación que le daba al evento. Las situaciones detectadas fueron:

### **6.1.1 Área cognitiva:**

Se detectó que el paciente tenía un leguaje fluido, en ocasiones cuando pensaba del hecho su voz sonaba con un tono grave contorno plano tempo lento y también un tono grave contorno monótono tempo lento. Se ubicaba en tiempo y correctamente.

En su memoria no presentaba alteración alguna, algunos de sus pensamientos se basaban en creencias ilógicas sin respaldo científico, lo que provocaba malestar e incomodidad siendo un factor causante de la perturbación emocional, síntomas físicos y evidencias conductuales.

El pensamiento irracional es basado en ideas ilógicas, sin evidencias científicas que producen una perturbación emocional en el paciente, lo cual el paciente cree que debe ser perfecto, todo en su vida y si no lo es, va a ser un fracaso. Y esto es uno de los errores que el paciente no debe causar porque piensa que va a defraudar al resto y lo que los demás piensen de eso, seria insoportable para él.

### **6.1.2 Área emocional**

A través de los pensamientos irracionales se puedo detectar que el paciente le producía tristeza, ansiedad, culpa e incomodidad. Los estados emocionales del paciente reflejan el suceso por el cual atraviesa el paciente, causándole estrés, ansiedad, depresión etc. Al perder interés por realizar su actividades indica un estado desanimo por parte del paciente, además que presento alteraciones en el sueño por el pensamiento activador que originaba su perturbación emocional.

El paciente al tener el concepto o pensamiento que tengo que hacerlo bien, porque si no soy un fracasado, hace que sus emociones se alteren o decaigan; por lo tanto los

pensamientos irracionales son los causantes de los estados emocionales que presenta el paciente

### **6.1.3 Área conductual**

El paciente al pensar que tiene que hacerlo bien, es decir perfecto, le afecta tanto que en su conducta se ve reflejado; manifiesta que ha perdido el interés al realizar sus actividades preferidas, desconectarse con el mundo exterior, el desánimo, el cansancio, las faltas de energía, pronosticación, inseguridad entre otras, además ha tenido llamados de atención en su trabajo por su jefe porque su conducta ha sido algo retraída en estos últimos meses.

El paciente manifiesta un comportamiento de angustia al quebrar su negocio propio y no saber qué hacer después de ahí, también al tener el concepto o pensamiento que debe ser perfecto y no lograrlo se siente frustrado, por lo que comenta hay días que sus conducta es pasiva.

Según los signos y síntomas que presenta el paciente basado según los criterios del cie 10 se llegó a un diagnostico con el código F32.0 episodio depresivo leve. (pag.98)

## **7. Soluciones planteadas**

**Sesión 1:** el paciente a inicios de la sesión sentía algo de incomodidad al realizar las preguntas, además quería dar una buena impresión, en las preguntas realizadas acerca de su familia, expresaba a través de sus palabras resentimiento hacia ellos, la sesiones fueron vía online y solía tener cierto gestos con sus ojos, pero después fue hablando con más confianza aquí

**Sesión 2:** en esta sección se empezó hablar acerca de los pensamientos que los estaban aquejando, para no entrar en círculos vicioso .En esta sección se hizo la explicación del modelo ABC con referencia a la problemática que le aquejaba representada en la siguiente tabla:

A (EVENTO)	B ( PENSAMIENTO O CREENCIAS)	C ( C EMOCIONAL Y C CONDUCTUAL)
-Su negocio quebró	-Soy un fracasado -soy un infeliz -No soy exitoso -No hice las cosas bien	-Frustración -Llanto -Tristeza -Aislamiento -Desanimo -Cansancio -Culpabilidad -Depresión -Ansiedad

**Sesión 3:** en esta sección se le incentivo para que exprese sus pensamientos acerca de lo que había sucedido. Manifestando que debe hacer las cosas bien porque así alcanzara el éxito ¿quién le dijo que para ser exitoso tiene que ser perfecto? Mencionando que siempre se ha esforzado para salir adelante solo y siempre tiene que hacer las cosas bien, porque de esa manera le han funcionado siempre y piensa que esta vez hizo algo mal por eso quebró su negocio además agregó que siempre le han respetado por eso. Se le mencionó: los grandes hombres exitosos surgieron después de un fracaso, lo que te sucedió, el día de mañana te enseñara mucho.

**Sesión 4:** se le entregó el test de creencias irracionales, se procedió a calificar el test lo cual dio una puntuación superior a 7 en las siguientes creencias irracionales: necesidad de aprobación, perfeccionismo e influencias del pasado lo que da como resultado que dicha creencia lo está limitando en muchas áreas de su vida. Se procedió a preparar al paciente para el debate socrático. Se dirigió a través de preguntas una de ellas fue: ¿qué pensamiento tienes de haber perdido su negocio propio? \_ Respondió “me siento un fracasado, todos mis amigos ya están graduados son exitosos y yo fracase”. ¿Que usted piensa acerca del éxito? –respondió: pues ser exitoso es tener estabilidad económica, si una persona no tiene estabilidad económica será infeliz”. entonces ¿Ud. piensa que para ser feliz debe estar bien

económicamente? –respondio: sí. La estabilidad económica es algo que todos deseamos, pero no cree ¿Qué usted piensa ser feliz o ser exitoso?– respondio: yo creo que ser feliz.

**Sesión 5:** se procedió aplicar el test de depresión de Beck y finalizados hizo la respectiva puntuación con un puntaje de 27 dando como resultado según la prueba psicométrica una depresión moderada.

**Sesión 6:** se procedió antes de continuar con el test a aplicar una técnica de relajación con el paciente para prepararlo para la prueba, se le pregunto si hubo mejoría – respondio que se sintió muy bien, más tranquilo y relajado. Se aplicó el test caracterológico dando como resultado tipo de carácter melancólico- sentimental, lo que aporta a la investigación de pensamientos irracionales

## 8. Conclusiones

La presente investigación reforzó mis conocimientos adquiridos acerca de esta problemática de pensamientos irracionales y las influencias en los episodios depresivos, cabe recalcar que al principio no había una idea clara del trabajo pero a medida que se iba avanzando, permitía conocer aspectos esenciales y el peso que tiene los pensamientos en una persona con depresión.

Al realizar este trabajo existía la idea de que los pensamientos irracionales tenían un porcentaje de influencia en una persona depresiva, pero a medida que la información se obtenía acerca de este tema, se podía evidenciar que influyen en los episodios depresivos.

Con esta investigación se logró conocer de manera científica que los pensamientos irracionales y su influyen en una persona con depresión, además de eso permitió conocer los tipos de pensamientos que se originan, y el porqué de la conducta de las personas que lo padecen.

Esta investigación tiene aspectos muy interesantes que puede endulzar al lector, debido al estudio de los pensamientos irracionales son ilógicos, incongruentes y mágicos, permitiendo conocer de una forma más detallada esta problemática, además que todos los seres humanos pueden tener pensamientos irracionales a lo largo de su vida.

Es interesante observar como los pensamientos guían al ser humano en su actuar y en cómo ven o interpretan las cosas y a partir de eso pueda crear una perturbación emocional. En este caso el paciente viene con un sistema de creencias y pensamientos irracionales de perfeccionismo, necesidad de aprobación, influencias del pasado, arraigados esos pensamiento en que debo hacerlo bien, si no soy un fracaso y esto cambie su actuar, su forma de pensar y le afecte emocionalmente.

Otra de las conclusiones que se obtuvo a la culminar el caso es que todo los seres humanos partimos desde nuestras propias filosofías, que se adoptan de acuerdo al entorno en el que se desenvuelven y crecen con la idea que es la correcta. La teoría de la TREC según Albert Ellis menciona que tiene bases filosóficas, con las cuales se contrarresta la irracionalidad basadas en la parte científica.

## **9. Recomendaciones**

Esta investigación permite conocer que los pensamientos se van adquiriendo al entorno que las personas se rodean y hacer el énfasis que la interpretación que le damos a ellos son eje primordial del resultado de nuestra conducta, que exista la necesidad de hacer una investigación de forma más detallada con otros sujetos, con otro entorno con poblacion para conocer de forma más detallada los resultados acerca de esta problemática

## 10. BIBLIOGRAFIA

- Almansa, C. (2011). Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach). *III Congreso de Terapia Floral de Sedibac* (pág. 4). barcelona: SEDIBAC edita. Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39309822/11\\_irracionalidades\\_de\\_ellis.pdf?1445308034=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D11\\_irracionalidades\\_de\\_ellis.pdf&Expires=1597010234&Signature=YEt6GIRcUaL-0vGqJZhx5PYS542Qm5IxHWaKodIXDPGjrwsSYZt](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39309822/11_irracionalidades_de_ellis.pdf?1445308034=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3D11_irracionalidades_de_ellis.pdf&Expires=1597010234&Signature=YEt6GIRcUaL-0vGqJZhx5PYS542Qm5IxHWaKodIXDPGjrwsSYZt)
- Calvete Zulmade, E., & Cardeñoso Ramírez, O. (1999). REENCIAS Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS: RESULTADOS PRELIMINARES EN EL DESARROLLO DE UNA BREVE ESCALA DE CREENCIAS IRRACIONALES. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 179-190.
- Dahlke, R. (2010). *Terapias Efectivas con la depresion*. Barcelona: Robinbook.
- GARCIA, J. L. (2001). *EL HILO DE ADRIANA*. SAL TERRAE.
- Lega, L., Monserrat Calvo, & Sorribes, F. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual: una version teorica practica actualizada* . España: PAIDOS .
- Marín, N. L. (2006). La terapia racional emotiva. En N. L. Marín, *norte de salud mental* (pág. 127). paris.
- Trickett, S. (2012). *SUPERA LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN* (Quinta ed.). Barcelona, España: Ediciones gráficas Rey S.L. Obtenido de [https://books.google.com.ec/books?id=xpmFOiLu5\\_cC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=xpmFOiLu5_cC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false)
- Vinces Troya, S. (2019). *EPISODIO DEPRESIVO LEVE, SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN UN ADOLESCENTE*. DOCUMENTO PROBATORIO (DIMENSIÓN ESCRITA), Universidad Tecnica de Babahoyo, Babahoyo. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/6285/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000157.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oblitas, L. (2009). *Cómo hacer psicoterapia exitosa*. (4ª. Ed) Bogotá, Colombia: PSICOM

Riso, W. (2015). Pensar bien, sentirse bien. Madrid, España: Planeta

# 11.ANEXOS

## HISTORIA CLÍNICA

H

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres:

Edad:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lugar y fecha de nacimiento:

\_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

Religión: \_\_\_\_\_

Instrucción: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

Dirección:

Teléfono:

\_\_\_\_\_

Remitente:

### 2. MOTIVO DE CONSULTA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. ANTECEDENTES FAMILIARES

- a. Genograma (Composición y dinámica familiar).
- b. Tipo de familia.
- c. Antecedentes psicopatológicos familiares

## **5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL**

## **6. HISTORIA PERSONAL**

### **6.1. ANAMNESIS**

Embarazo, parto, lactancia, marcha, lenguaje, control de esfínteres, funciones de autonomía, enfermedades.

---

---

---

**6.2. ESCOLARIDAD** (Adaptabilidad, rendimiento, relación con pares y maestros, aprendizaje, cambios de escuela).

---

---

---

### **6.3. HISTORIA LABORAL**

---

---

### **6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL**

---

---

---

**6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE** (ocio, diversión, deportes, intereses)

---

---

---

### **6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD**

---

---

---

**6.7. HÁBITOS** (café, alcohol, drogas, entre otros)

---

---

**6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO**

---

---

**6.9. HISTORIA MÉDICA**

---

---

**6.10. HISTORIA LEGAL**

---

---

**6.11. PROYECTO DE VIDA**

---

---

---

**7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL**

**7.1. FENOMENOLOGÍA** (Aspecto personal, lenguaje no verbal, biotipo, actitud, etnia, Lenguaje)

---

---

**7.2. ORIENTACIÓN**

---

**7.3. ATENCIÓN**

---

**7.4. MEMORIA**

---

**7.5. INTELIGENCIA**

---

**7.6. PENSAMIENTO**

---

**7.7. LENGUAJE**

---

---

## 7.8. PSICOMOTRICIDAD

---

## 7.9. SENSOPERCEPCION

---

## 7.10. AFECTIVIDAD

---

## 7.11. JUICIO DE REALIDAD

---

## 7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

---

## 7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

## 8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

---

---

---

## 9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

Función	Signos y síntomas	Síndrome
Cognitivo		
Afectivo		
Pensamiento		
Conducta social - escolar		
Somática		

9.1. Factores predisponentes:

9.2. Evento precipitante:

9.3. Tiempo de evolución:

## 10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

## 11. PRONÓSTICO

## **12. RECOMENDACIONES**

### **13. ESQUEMA TERAPÉUTICO**

<b>Hallazgos</b>	<b>Meta Terapéutica</b>	<b>Técnica</b>	<b>Número de Sesiones</b>	<b>Fecha</b>	<b>Resultados Obtenidos</b>

## Test de creencias Irracionales



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.

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



	P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
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	*		

	P	NO DE ACUERDO	DE ACUERDO
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 mi 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	**		



	<b>P</b>	<b>NO DE ACUERDO</b>	<b>DE ACUERDO</b>
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	*		

	<b>P</b>	<b>NO DE ACUERDO</b>	<b>DE ACUERDO</b>
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	*		

## Test caracterológico

---

### ANÁLISIS CARACTEROLÓGICO DE MAURICIO GEX

**INSTRUCCIONES:** Esta prueba tiene por objeto establecer los rasgos fundamentalmente de sus fisonomías psicológicas, no investiga efectos o faltas de la voluntad o de la conducta. Solo determina su modo de ser natural. Su trabajo consiste en leer atentamente la lista de rasgos de carácter que están a continuación y luego marcar con una cruz aquellos rasgos que usted posee.

Conteste con absoluta sinceridad. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas, si no respuestas de distintos tipos que van concentrando su estructura categórica.

- \_\_\_ 1. ¿Ama la naturaleza?
- \_\_\_ 2. ¿Sus sentimientos son cambiantes?
- \_\_\_ 3. ¿Es calmado, objetivo, estable?
- \_\_\_ 4. ¿Le gusta embellecer la realidad?
- \_\_\_ 5. ¿Es impulsivo?
- \_\_\_ 6. ¿Es dedicado, cumple sus ambiciones?
- \_\_\_ 7. ¿Los demás le juzgan como perezoso?
- \_\_\_ 8. ¿Le agradan las teorías, lo abstracto?
- \_\_\_ 9. ¿Prefiere la experiencia real?
- \_\_\_ 10. ¿Tiende a la melancolía?
- \_\_\_ 11. ¿Es optimista de buen humor?
- \_\_\_ 12. ¿Es tímido, indeciso, se desanima pronto?
- \_\_\_ 13. ¿Es tenaz, perseverante?
- \_\_\_ 14. ¿Es cordial, amistoso, animador de grupo?
- \_\_\_ 15. ¿Es sumamente práctico, utilitario?
- \_\_\_ 16. ¿Tiene poco sentido práctico?
- \_\_\_ 17. ¿Tiende a despilfarrar?
- \_\_\_ 18. ¿Es buen observador?
- \_\_\_ 19. ¿Los demás le juzgan de autoritario?
- \_\_\_ 20. ¿Los demás le juzgan apacible?
- \_\_\_ 21. ¿Los demás le juzgan testarudo?
- \_\_\_ 22. ¿Le agrada la bulla, la alegría, el placer?
- \_\_\_ 23. ¿Ama la soledad, la inquietud?
- \_\_\_ 24. ¿Es poco puntual, negligente?
- \_\_\_ 25. ¿Le gusta comer bien, dormir mucho?
- \_\_\_ 26. ¿No se reconcilia con facilidad?

- \_\_\_ 27. ¿Le agrada el juego, la diversión?
- \_\_\_ 28. ¿Es metido en sí mismo, cerrado?
- \_\_\_ 29. ¿Le gusta imitar a los demás?
- \_\_\_ 30. ¿Le agrada ser burlón, irónico?
- \_\_\_ 31. ¿Tiene buen sentido del humor?
- \_\_\_ 32. ¿Le interesa poco el idealismo?
- \_\_\_ 33. ¿Es simple leal y franco?
- \_\_\_ 34. ¿Tiene gran capacidad de trabajo?
- \_\_\_ 35. ¿Respeto los principios, de ley?
- \_\_\_ 36. ¿Le apasiona la poesía?
- \_\_\_ 37. ¿Es poco servicial, poco compasivo?
- \_\_\_ 38. ¿Es exigente consigo mismo?
- \_\_\_ 39. ¿Le agrada la elocución, la oratoria?
- \_\_\_ 40. ¿Puede concentrarse en algo básico?
- \_\_\_ 41. ¿Busca la acción múltiple, intensa?
- \_\_\_ 42. ¿Los demás e juzgan como persona cortes?
- \_\_\_ 43. ¿Es violento a veces rudo?
- \_\_\_ 44. ¿Le gusta evocar el pasado?
- \_\_\_ 45. ¿Es indiferente al pasado y porvenir?
- \_\_\_ 46. ¿Los demás buscan su amistad?
- \_\_\_ 47. ¿Le gustan las novedades?
- \_\_\_ 48. ¿Es una persona de buenas costumbres?
- \_\_\_ 49. ¿Es temerario, exagerado?
- \_\_\_ 50. ¿Le gusta lo extravagante, lo raro?
- \_\_\_ 51. ¿Le gusta la vida simple, sencilla?
- \_\_\_ 52. ¿Desea causar asombro llamar la atención?
- \_\_\_ 53. ¿Los demás lo juzgan muy valiente?
- \_\_\_ 54. ¿Le gusta la vida familiar, patriótica?

**CUADRO DE CALIFICACIONES  
ANÁLISIS CARACTEROLÓGICO DE MAURICIO GEX  
TEST DE PERSONALIDAD**

Escuela/Institución/Clinica:		Localidad:	
Nombre:		Edad:	Sexo:
Fecha De Nacimiento:	Fecha De Aplicación:		Prueba N°:
Escolaridad:		Curso:	Paralelo:
Profesión:			
Examinador:		Administración:	
Motivo de Aplicación:			

E.A.P.	E.A.S.	nE.A.P.	nE.A.S.	E.nA.P.	E.nA.S.	nE.nAP.	nE.nA.S.
5	6	2	1	3	3	3	7
11	13	4	10	9	8	7	10
14	15	16	12	15	12	16	21
15	19	27	16	18	18	17	23
32	34	36	23	22	31	20	26
34	38	43	26	30	33	24	28
39	40	46	28	32	35	25	33
41	49	47	44	39	48	29	35
43	51	50	48	42	51	45	37
47	54	52	51	53	53	53	48

**APRECIACIÓN PSICOLÓGICA**

**OBSERVACIONES:**

---



---



---



---

**TIPO DE CARÁCTER:**

---



---



---



---

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS**

---



---



---



---

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL EXAMINADOR

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL EXAMINADO

# Test Depresión de Beck

## **Inventario de Depresión de Beck (BDI-2)**

Nombre:.....Estado Civil..... Edad:..... Sexo.....  
Ocupación ..... Educación:.....Fecha:.....

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

### **1. Tristeza**

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo
- 2 Me siento triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

### **2. Pesimismo**

- 0 No estoy desalentado respecto del mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mi.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

### **3. Fracaso**

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

### **4. Pérdida de Placer**

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

### **5. Sentimientos de Culpa**

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.

- 
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
  - 3 Me siento culpable todo el tiempo.

**6. Sentimientos de Castigo**

- 0 No siento que este siendo castigado
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

**7. Disconformidad con uno mismo.**

- 0 Siento acerca de mí mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusta a mí mismo.

**8. Autocrítica**

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

**9. Pensamientos o Deseos Suicidas**

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría
- 2 Querría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

**10. Llanto**

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

**11 Agitación**

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

**12 Pérdida de Interés**

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3. Me es difícil interesarme por algo.

**13. Indecisión**

- 
- 0 Tomo mis propias decisiones tan bien como siempre.
  - 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
  - 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
  - 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

**14. Desvalorización**

- 0 No siento que yo no sea valioso
- 1 No me considero a mi mismo tan valioso y útil como solía considerarme
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

**15. Pérdida de Energía**

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1. Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2. No tengo suficiente energía para hacer demasiado
- 3. No tengo energía suficiente para hacer nada.

**16. Cambios en los Hábitos de Sueño**

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1ª. Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b. Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b. Duermo mucho menos que lo habitual
- 3ª. Duermo la mayor parte del día
- 3b. Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

**17. Irritabilidad**

- 0 No estoy tan irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

**18. Cambios en el Apetito**

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1ª. Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b. Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a. Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b. Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
- 3ª. No tengo apetito en absoluto.
- 3b. Quiero comer todo el día.

**19. Dificultad de Concentración**

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

## 20. Cansancio o Fatiga

- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.  
1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.  
2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.  
3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

## 21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.  
1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.  
2 Estoy mucho menos interesado en el sexo.  
3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Puntaje Total: \_\_\_\_\_

The screenshot shows a Google Meet interface with a presentation slide. The slide content is as follows:

- At the top: "No incluir citas bibliográficas."
- DESARROLLO: Justificación**  
Expresen las razones que lo han llevado a escoger el tema, los beneficios u aportes que motivan la investigación.  
Para la redacción se debe tomar en consideración los siguientes elementos:
  - Importancia de ESTE ESTUDIO DE CASO
  - Beneficios y beneficios
  - Es trascendente lo que se quiere ESTUDIAR PORQUE ARGUMENTE
  - Facilidad de ESTE ESTUDIO DE CASO
- OBJETIVO GENERAL:**  
Incluir prevalencia en la Justificación.  
Considerar si fuera necesario:
  - Viabilidad
  - Aporte Teórico
  - Aporte Práctico
  - Aporte Metodológico
- SUSTENTO TEÓRICO**  
Se desarrolla las dos variables y sus derivados aplicando las normas APA sexta edición, que es un requerimiento de esta universidad.  
En la fundamentación teórica se debe sustentar con investigación

The Meet interface shows several participants: WALTER ADRIAN CEDEÑO SA... (presenting), ALEXANDRA SOFIA..., Orlando Suárez, KARLA ELIZABETH S..., JHOMAIRA MARLEN..., and LIDIA ESTHER SINAL... The title bar indicates "TITULACIÓN" and "está presentando".