



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

FACULTAD DE PSICOLOGÍA.

**TALLER DE INTERVENCIÓN DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA
CONDUCTUAL EN LOS CELOS DE PAREJA.**

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.

P R E S E N T A:

EDUARDO JESÚS CONTRERAS AGUILAR.

DIRECTOR DE TESIS:

DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS.

REVISORA:

MTRA. MARÍA IRASEMA REA CASTAÑEDA.

SINODALES:

LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA.

DR. JORGE ROGELIO PÉREZ ESPINOSA.

DRA. MARÍA CRISTINA PÉREZ AGÜERO.

CIUDAD DE MÉXICO

2018.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos.

Gracias a mi familia: a Karlita por todo su apoyo y compañía, a Isaac y Carolina por su amor y por estar siempre conmigo.

A mi madre, Coquito, Claus y a mi tía Martha: por creer en mí, por su apoyo y su cariño.

Al Dr. Samuel Jurado: por su paciencia, comprensión y por haberme dirigido, ha sido un honor.

A mi revisora y sinodales: la Mtra. Irasema, la Lic. Damariz, el Dr. Jorge Rogelio y la Dra. María Cristina, gracias por su apoyo.

Al psicólogo Guillermo Sánchez: por motivarme a emprender esta aventura en la Psicología.

Al Dr. Miguel Ángel Silvestre: por sus palabras y apoyo en este camino.

A mis amigos: Jhon, Rodrigo, Octavio, Cesar y Víctor por su amistad y su ejemplo.

Muchas gracias a la UNAM, por ser mi segundo hogar y por la excelente calidez humana de la comunidad universitaria, sobre todo en la Facultad de Psicología.

Muy especialmente, mi agradecimiento al Movimiento de Aspirantes Excluidos de la Educación Superior (MAES), por enseñarme a luchar para alcanzar mis sueños.

¡La educación es un derecho y no un privilegio!

A todos ellos, familiares, amigos y maestros, muchísimas gracias.

ÍNDICE

	PÁGINAS
RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
Capítulo 1. TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL	5
Capítulo 2. EMOCIÓN Y CONDUCTA	32
Capítulo 3. LOS CELOS	43
Capítulo 4. LA PAREJA	54
MÉTODO	75
RESULTADOS	80
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	90
REFERENCIAS	94
ANEXOS	103

RESUMEN.

El objetivo fue determinar si el taller de intervención basado en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), es eficaz en el manejo de los celos de pareja. Se empleó un estudio preexperimental prueba pos-prueba. Muestra de tipo no probabilístico con un grupo de 8 participantes de 18 a 41 años de edad, con dificultades en el manejo de los estilos de afrontamiento y malestar emocional de celos, que tuvieran (o hubieran tenido) pareja y que desearan orientación psicológica para manejarlos. Asimismo, se llevó a cabo la aplicación del taller en las instalaciones de la Universidad Nacional Autónoma de México, en la Facultad de Psicología. Los datos fueron recolectados con instrumentos validados: Escala de afrontamiento ante las reacciones emocionales en una situación provocadora de celos/envidia y el Inventario Multidimensional de Celos. Se realizó estadística de las variables sociodemográficas y se empleó la prueba T para comparar los puntajes antes y después. Los resultados obtenidos en la dimensión emociones y sentimientos por cada factor son: valor $T = 3.064$ en respuestas emocionales generadas por celos, 3.412 para enojo, 3.253 en dolor, 2.496 en control, 2.931 en temor y 3.454 en actitud negativa. En cuanto a los estilos de afrontamiento se obtuvo: valor $T = .204$ en el factor evasivo evitativo y $-.434$ en el activo expresivo. Se obtuvo un valor $gl = 14$ y un valor $P < .05$ sólo en las emociones y sentimientos. El taller logró modificar significativamente los puntajes finales en las emociones y sentimientos, pero no en los estilos de afrontamiento.

Palabras clave: celos de pareja, estilos de afrontamiento y malestar emocional.

INTRODUCCIÓN.

Los celos románticos, son un mecanismo psicológico que se ha desarrollado a lo largo de la evolución humana, contribuyen en proteger a la pareja y favorecen la supervivencia y reproducción de la especie (Fernández, Pavez & Dufey, 2014). Sin embargo, se convierten en un problema cuando amenazan la relación de pareja, la valía personal y provocan una combinación compleja de pensamientos, emociones y conductas como miedo, enojo, insatisfacción y posesividad e incluso llevan al abuso y maltrato físico. Además, afectan a la salud debido a que se relacionan con ansiedad, depresión y sentimientos de vergüenza y humillación (Díaz Loving, Flores, Montero & Rivera, 2010).

Dicha problemática ha sido tratada mediante la psicología cognitivo conductual, particularmente por la TREC; un enfoque de psicoterapia que apoya a las personas a cambiar sus creencias irracionales por creencias racionales y mejora su función emocional y conductual, de donde se tiene evidencia científica de la eficacia de técnicas como la reestructuración cognitiva, la exposición y prevención de respuestas (Ellis & Grieger, 1990).

Por ello, en la presente investigación se diseñó un taller de intervención basado en la TREC, con la finalidad de conocer el grado en que las personas pueden manejar los estilos de afrontamiento y el malestar emocional asociado con los celos después del entrenamiento del taller, a partir de técnicas cognitivas,

emotivas y conductuales del enfoque, con el propósito de contribuir en la eventual solución de la problemática de los celos de pareja.

Los principales elementos conceptuales de este proyecto, se enfocan en la revisión de la literatura y aplicación de las técnicas antes mencionadas, tomando en cuenta fundamentos como el de la filosofía estoica, que plantea que las personas se sienten como piensan y de donde la TREC desarrolló el modelo de los ABC para trabajar con los eventos adversos, con los pensamientos que se relacionan y con las consecuencias (emocionales y conductuales) que estos evocan (Ellis & Grieger, 1990). También se consideró el concepto de “necesidad perturbadora”, que hace referencia al método de pensamiento inservible que asumen rápidamente las personas ante los eventos adversos (Ellis, 2000; Toro, 2014). Asimismo, la teoría de la valía personal: menciona que los seres humanos son dignos de merecimiento sólo por existir (Ellis & Dryden, 1989). Además, de la psicología conductual que dio origen a la TREC; se emplearon los conceptos de reforzadores, castigos, exposición, prevención de respuestas, etc. (Ibáñez, Onofre & Vargas, 2012). En general, se tomó el concepto de pensamiento, sentimiento y conducta racional que ayuda a la supervivencia y logro de metas en la vida según la TREC (Ellis, 1996; Rojas, 2010).

En suma, la presente tesis se compone de cuatro capítulos, método, resultados, discusión y conclusiones.

En el capítulo uno se abordaron los antecedentes, fundamentos teóricos y elementos principales de la TREC, empleados para diseñar el taller con las técnicas emotivas, cognitivas y conductuales, así como su intervención en las relaciones de pareja y en los celos.

En el capítulo dos se explicaron los fundamentos teóricos que se emplearon para describir los conceptos de emoción y conducta. Asimismo, se abordó su definición, sus principales componentes y relación con otros términos como el lenguaje, memoria, experiencia, cultura, etc.

En el capítulo tres se describió la definición de los celos, sus componentes, su proceso y fisiología. Mismos, que se tomaron en cuenta como variable dependiente en la investigación.

Finalmente, en el capítulo cuatro se abordó la definición de las relaciones de pareja, fundamentos teóricos y dificultades.

Capítulo 1. TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL.

Antecedentes.

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), fue creada por el positivista postmodernista, Albert Ellis, quien pensaba que la ciencia no es para encontrar la verdad absoluta, ya que ésta no existe (Ellis & MacLaren, 2004). Asimismo, la TREC es una de las técnicas con orientación cognitivo conductual a la que más recurren los psicólogos a pesar del tiempo (Ibáñez, et al., 2012).

Ellis, nació en Pittsburg en 1913 y se crió en la ciudad de Nueva York. Estudió Administración de Empresas en la universidad de esa misma ciudad. En el año de 1947 se doctoró en Psicología Clínica (Landriscini, 2006). No obstante, desde inicios de la década de los años 40 ya había orientado su carrera hacia el terreno de la terapia (Ellis & Dryden, 1989).

En aras de ayudar a sus clientes en la solución de sus problemas, Ellis pasó por varias etapas relacionadas con diferentes enfoques terapéuticos. En un principio se interesó por la práctica privada, trabajando principalmente problemas familiares, matrimoniales y sexuales. Cuando se inició en la terapia matrimonial le parecían poco satisfactorias las alternativas que les brindaba a sus clientes, porque pensaba que no atacaba las bases de sus problemas y que su enfoque era demasiado superficial. Después empezó a practicar el psicoanálisis ortodoxo (se sometió durante 3 años a un proceso de análisis) y a pesar de que logró más resultados, no estaba satisfecho con las teorías y técnicas psicoanalíticas. Pasó

por el enfoque neo-freudiano y también se interesó por el modelo comportamental, pero no estaba del todo satisfecho (Navas, 1981).

A pesar de que el psicoanálisis le había interesado, poco a poco le fue decepcionando como psicoterapia efectiva y eficiente. Por ello, a principios de la década de 1950 experimentó con diferentes formas de terapia (incluyendo a la terapia psicoanalítica y a la terapia analítica ecléctica), pero ninguna le satisfizo como él lo esperaba (Ellis & Dryden, 1989).

Fue en el año de 1954 cuando inició el modelo racional emotivo. No obstante, tuvo algunas dificultades al intentar dar a conocer su enfoque, debido a que era confundido con otros enfoques racionales. Por esa razón sustituyó el nombre de terapia racional por el de Terapia Racional Emotiva (Navas, 1981).

Al crear el enfoque racional, Ellis planteó los ABC de las perturbaciones emocionales en las personas, que cuando se enfrentan a situaciones adversas (A) y tienen respuestas con consecuencias disfuncionales (C), como ansiedad o depresión, generalmente estas disfunciones o alteraciones, son causadas por las creencias (B) junto a las A. Entonces se dice que $A \times B = C$. Este tipo de planteamientos permitió a la teoría de Ellis, diferenciarse del psicoanálisis, del condicionamiento y de otras teorías que abordaban los desequilibrios emocionales en las personas. En un principio, el enfoque de las cogniciones en psicoterapia no era totalmente nuevo porque teóricos como Pierre Janet (1898), Alfred Adler (1929) y Paul Dobois (1902), ya habían incursionado en ello, no obstante, era

poco reconocido debido a la popularidad del psicoanálisis y del condicionamiento (en menor grado). En consecuencia, los seguidores eran pocos. Sin embargo, Ellis, no se dio por vencido y utilizando su propio sistema de creencias se ayudó a auto convencerse de que no tenía por qué tener la aprobación de otros psicólogos y que aunque eso sería bueno, no dejaría de promover sus ideas como una manera de Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Y entonces, en los años sesenta varios profesionales de la salud mental como Beck, Bandura y otros, continuaron con los pasos de Ellis, mediante su propia perspectiva de la TCC (Ellis & MacLaren, 2004).

Fue en 1955 cuando abandonó por completo el psicoanálisis ya que había creado la técnica centrada en el cambio de las personas, que se da mediante la modificación de las creencias irracionales, que son convertidas en creencias adaptativas o racionales (Landriscini, 2006). Es decir, había creado la Terapia Racional Emotiva.

Las innovaciones que Ellis estaba realizando en la terapia, consistían en algo que nadie había hecho antes; no solo hacía énfasis en la cognición sino que la unificó por primera vez con la terapia del comportamiento (incluso utilizó técnicas conductistas de John B. Watson en él mismo, para poder superar su fobia de hablar en público), hecho que mediante la Terapia Racional, estaba dando origen a una de las principales terapias del comportamiento cognitivo y convirtiendo a su autor, en el precursor de éste.

En 1961, cambia oficialmente el nombre de Terapia Racional, por el de Terapia Racional Emotiva, pero durante más de veinte años tuvo algunas oposiciones del experto Raymond Corsini, uno de los editores y autores más prolíferos en Psicología. Miembro de la División 1 de la American Psychological Association. A quien su trabajo lo llevó a interactuar con muchos de los principales psicoterapeutas del mundo, entre ellos A. Ellis, con quien mantuvo una amistad de toda la vida y casi amistosa rivalidad, debido a sus discusiones por el nombre de su teoría (Wedding, 2010). Corsini, le argumentaba que se había equivocado en el nombre de la TRE, porque tenía un aspecto muy conductista y en lugar de TRE debía llamarse “Terapia del Comportamiento Emotivo Racional”. Fue así, que después de muchos años, Ellis se convenció de que Raymond tenía razón y en 1993 le designó ese nombre (Ellis & MacLaren, 2004).

La Terapia Racional Emotiva Conductual, ha sido importante dentro del campo de la psicoterapia, ya que desde su creación se ha transformado a lo largo de los años en una técnica con mucha popularidad dentro del ambiente de los psicólogos clínicos. No obstante, a pesar de que fue creada a mediados de la década de los cincuenta, no tuvo gran relevancia sino hasta la década de 1970 y alcanzó su mayor nivel de popularidad y aceptación en los años de 1980. Aún en la actualidad, sigue siendo una de las técnicas más empleadas de la teoría cognitiva conductual (Ibáñez, et al., 2012).

Fundamentos Teóricos.

La Terapia Racional Emotiva Conductual, se basa en la psicología de la conducta (la cual desarrolló los principios del análisis experimental del comportamiento; como el reforzamiento, la discriminación, el castigo, la extinción etc.), para convertirse en un enfoque de psicoterapia pionera en la Teoría Cognitiva Conductual (Ibáñez, et al., 2012).

El origen de los supuestos básicos de la Terapia Racional Emotiva Conductual, surge de las ideas de Epicteto y Marco Aurelio, antiguos filósofos de la escuela Estoica, quienes planteaban que las personas se sienten como piensan. Idea que Ellis tomó y luego desarrolló junto con otras afirmaciones de Kant, Russell, Espinoza y Dewey, para complementarla con la creación de planteamientos acerca de que los pensamientos se relacionan con los sentimientos, el cúmulo de experiencias producto del aprendizaje y con la construcción de ideas. El notable interés de Ellis, por la Filosofía y campos relacionados, específicamente los textos de Epicteto, Marco Aurelio, Ralph Waldo Emerson, Emile Coué, John Dewey, Sigmund Freud, Bertrand Russell y John B. Watson, fue uno de los aspectos que influyó para que encaminara sus pasos hacia la creación de la TREC (Ellis & Grieger, 1990).

Una de las ideas de los autores mencionados, es la filosofía del humanismo ético de Russell; la cual niega que las personas son dioses o demonios, por lo que no hay razón para argumentar que los seres humanos valen menos cuando cometen

errores. También la filosofía existencial de Heidegger y Tillich; plantea que los seres humanos están en el centro de su propio universo, pero no del universo; pueden hacer elecciones, pero no tienen poder ilimitado cuando orientan su atención hacia sus emociones. De hecho la TREC tiene un gran parecido a esta filosofía (Ellis & Dryden, 1989).

Asimismo, la TREC está basada en afirmaciones de Karen Horney y Korzybski, para plantear que la causa de los problemas emocionales en los humanos, es que, ante situaciones adversas, asumen rápidamente un método básico de pensamiento inservible. Es decir, lo que se conoce en TREC, como “la necesidad perturbadora” (Ellis, 2000; Toro, 2014). Dicho en términos más sencillos, el método básico de pensamiento inservible, es una respuesta disfuncional a situaciones cotidianas que pueden ser adversas en ocasiones. Así como lo señala Toro (2014), “básicamente, se responde a construcciones aparentemente lógicas del ambiente más que al mismo ambiente” (p.207).

Del mismo modo, está basada en la teoría general de la personalidad, porque enseña a los seres humanos a conocer que posiblemente ellos son quienes generan sus propios sentimientos; tanto positivos como negativos y ellos mismos pueden modificarlos si así lo deciden y trabajan (Ellis & Grieger, 1990).

También en la filosofía positivista y en la teoría del cambio de comportamiento. Con un fundamento postmodernista porque va en contra de las obligaciones y de lo que se considera como verdad absoluta. Ya que plantea: no hay verdad

absoluta; “como científicos, nos acercamos a ella y sacamos conclusiones de los hechos que vamos descubriendo” (Ellis & MacLaren, 2004).

Una de sus principales ideas postmodernista es que tal vez la realidad objetiva existe, no obstante, los seres humanos la conocemos mediante nuestra percepción falible y cambiante. Por lo tanto, no podemos afirmar aquello que es real o verdadero de manera absoluta, a pesar de que a menudo consideramos tener la seguridad de conocerlo (Ellis & MacLaren, 2004).

Por otra parte, la TREC coloca sus bases en la teoría del valor humano, que de acuerdo con Ellis (1980), se basa en el supuesto de que los seres humanos son buenos y dignos de merecimiento simplemente porque existen, porque son, y no por ninguno de sus éxitos extrínsecos. De hecho, se parece en ciertos aspectos a la filosofía cristiana. Sin embargo, no significa que esté de acuerdo con la devoción de la religión, no obstante, sí coincide con la opinión sobre condenar al pecado, pero no a quien lo realizó (Ellis & Dryden, 1989).

Las emociones, las conductas y los pensamientos son el foco de atención de la TREC. Los dos primeros elementos son el resultado del tercero. Es decir, la manera en cómo se sienten las personas y las acciones que realizan, son el resultado de sus pensamientos o creencias. ¿Cuáles creencias?; aquellas exigencias irracionales y absolutistas hacia ellas mismas, hacia los demás y hacia el mundo. Son la filosofía que han utilizado y es la causa de sus perturbaciones emocionales. Asimismo, la TREC, menciona que pueden decidir el lugar dónde

permanecer; en donde está presente la perturbación emocional o fuera de ahí. Es así que esta forma de psicoterapia, busca el cambio de las creencias irracionales arraigadas que causan los trastornos emocionales (Ellis, 1996; Rojas, 2010).

La TREC define a los pensamientos, sentimientos y comportamientos racionales, como aquellos que apoyan a los humanos para sobrevivir y sentirse felices. Por ello, eligen en la vida metas características de su especie; como continuar su existencia desde el nacimiento e intentar que la vida continúe de forma razonable y feliz y más o menos sin dolor. Entonces la racionalidad en las personas desde este planteamiento, está dada por la aceptación que tienen de la “realidad” sobre el mundo en el que viven, porque intentan vivir amistosamente con otros, se relacionan íntimamente con unos cuantos miembros de su sociedad, se comprometen en un trabajo productivo y agradable y participan en las artes, las ciencias, en el deporte y en las recreaciones.

La TREC considera importante los valores porque influyen en la salud. Plantea que de ellos dependen de los pensamientos, fundamentos y actitudes que inducen o no, a las personas a actuar con base en la razón y la experiencia. Quienes lo hacen así, tienden a formas más saludables de actuar. En cambio, quienes tienen metas o propósitos absolutistas y perfeccionistas son propensos a los trastornos emocionales.

Por otro lado, la teoría ABC forma parte de los fundamentos de la TREC. Esta sostiene que la causa de las consecuencias emocionales (por ejemplo, la

ansiedad o depresión), radica en el sistema de creencias de las personas y aunque una experiencia puede contribuir en causarlas, no lo hace directamente. Por ejemplo, si un individuo, se siente deprimido debido a ser rechazado por alguien, lo que lo deprime son las creencias que tiene acerca del rechazo y no el rechazo en sí. Sin embargo, la TREC menciona que antes de perturbarse debido a las creencias irracionales (Ci), las personas tienen un sistema de valores básico que consiste en sus deseos y preferencias, es por ello que en el ejemplo anterior el sujeto hipotético encuentra como indeseable que lo rechacen (Ellis & MacLaren, 2004). Es decir, sus ideas básicas las convierte en irracionales cuando intensifica sus deseos y preferencias racionales porque se vuelven demandas o exigencias. Por ejemplo, ideas como, debo ser aceptado por las personas que son significativas para mí, tengo que obtener lo que deseo de lo contrario será terrible y no podré soportarlo; seré una mala persona que merece ser castigada.

La TREC también indica que los terapeutas afrontan y discuten las creencias que llevan a las personas a alterarse. Asimismo, clarifican a sus pacientes que sus filosofías son nocivas y causan su perturbación, les enseñan cómo atacarlas de forma lógica y empírica. Además, los entrenan para expulsarlas y desarraigarlas mediante ejercicios emotivos y tareas. Pero también, hace hincapié en la discusión o reestructuración cognitiva; en dónde se examina y cuestiona los pensamientos de las personas, para comprobar su veracidad y resignificar la opinión que tienen de su situación (Abrahms & Ellis, 1980).

Qué es la Terapia Racional Emotiva Conductual.

Para poder entender qué es la TREC, es conveniente tener en mente dos de sus premisas: 1. Las personas que tienen con más frecuencia e intensidad creencias irracionales, están más alteradas y 2. Cuando las sustituyen por creencias más racionales, tienden a estar menos inquietas. Además, señala que, si mantienen sus valores y objetivos a manera de dogmas, entonces se buscarán conflictos con ellos mismos y con la sociedad. Por ello, es preferible que los mantengan como preferencias y no como órdenes y obligaciones (Ellis & McLaren, 2004).

La TREC es una forma de psicoterapia integral que busca apoyar a las personas para cambiar sus creencias irracionales por creencias racionales y así mejorar su función emocional y conductual. Utiliza métodos multimodales; cognitivos, emotivos y conductuales. Integra partes importantes de otros enfoques terapéuticos. Por ejemplo, toma las causas inconscientes y las defensas de los freudianos, el término de la “propia actualización” de Jung, la “consideración positiva incondicional” de Rogers, la estimulación para el cambio en los pacientes de Adler. Es un enfoque directivo que deja tareas para realizar en casa, emplea el condicionamiento operante y la desensibilización en vivo de Skinner y del conductismo. Además, aplica los métodos experimentales y de grupos de encuentro de la Gestalt (Ellis & McLaren, 2004).

Por otra parte, la TREC es un enfoque terapéutico creado para apoyar a las personas a vivir más tiempo minimizando sus conflictos emocionales y conductas

inconvenientes y actualizarse para vivir una vida mayormente feliz. Dicho de otra manera, les ayuda a pensar más racionalmente, a sentirse más apropiadamente (inalteradamente) y actuar más eficazmente, para alcanzar sus metas y vivir más tiempo de manera satisfactoria (Ellis & Grieger, 1990).

Para la TREC, las creencias racionales son aquellas que permiten a las personas vivir más tiempo felices porque dichas creencias les ayudan a elegir valores, propósitos, metas o ideales que son productores de felicidad y también porque la manera en que los eligen es con flexibilidad, con lógica, con pensamiento científico y de forma eficaz para evitar obtener resultados inconvenientes. Sin embargo, la TREC asume lo anterior como una hipótesis y no como un hecho comprobado, ya que, aunque para la mayoría de las personas puede ser así, también hay personas que no lo consideran verdad en algunos momentos (Ellis & Grieger, 1990).

En cuanto a las emociones convenientes la TREC, plantea que los deseos o preferencias de las personas que son frustrados o bloqueados, pueden ser disminuidos o eliminados por ellas y las clasifica en emociones negativas convenientes y emociones positivas convenientes. Las primeras involucran al dolor, pesar, incomodidad, frustración y displacer. Las segundas involucran al amor, placer, felicidad y curiosidad. Cabe mencionar que las últimas, se han relacionado con la longevidad humana y con el aumento de satisfacción en la vida de las personas. En cambio, las emociones inconvenientes, son las que ayudan a

que los bloqueos y frustraciones sean más molestos lejos de ayudar a vencerlos (Ellis & Grieger, 1990).

Por otro lado, las conductas inconvenientes son aquellas que la TREC define como destructivas e inútiles que interfieren en la vida y con la felicidad de las personas. Por lo que las acciones que son adictivas, estereotipadas, compulsivas tienen una tendencia a estar en contra de los intereses de la mayoría de las personas y de su grupo social. Asimismo, conductas de aislamiento fuerte, fobia e indecisión tienden a ser contraproducentes tanto para un individuo como para la sociedad en la que vive. En cambio, las conductas convenientes son a aquellas que ayudan a prolongar e intensificar la supervivencia y felicidad en los seres humanos (Ellis & Grieger, 1990).

Para la TREC las creencias irracionales, las emociones inconvenientes y las conductas contraproducentes interactúan entre sí y tienen un papel transaccional. Es decir, no los ve de forma aislada sino ambiguamente mezclados unos con otros la mayoría de las veces, lo cual puede resultar cierto específicamente en el pensamiento, la emoción y la conducta alterada (Ellis & Grieger, 1990).

En suma, la TREC menciona que, si las metas principales en la vida de los seres humanos es permanecer vivos, evitar dolor o sufrimiento innecesario y actualizarse a sí mismos, les sugiere que en general trabajen en conseguir los siguientes aspectos para sus vidas:

- ✓ *Interés en sí mismo:* cuando las personas tienden a interesarse en primer lugar por ellos mismos e incluso un poco por encima de los demás, son sensibles y emocionalmente sanas. Se pueden interesar un poco por lo demás, pero no de forma presuntuosa o absoluta.
- ✓ *Interés social:* es mayormente un interés racional y en beneficio propio, debido a que la mayoría elige vivir y disfrutar de un grupo social o comunidad. Por ello, actúan moralmente, protegen los derechos humanos e influyen en la supervivencia social.
- ✓ *Dirección propia:* asumen la responsabilidad de sus vidas y al mismo tiempo cooperan con los demás. Sin embargo, no demandan o necesitan el apoyo considerable de los otros.
- ✓ *Tolerancia:* de forma racional permiten equivocarse a los demás y a ellos mismos, aun cuando ello les disgusta y no se reprobaban como personas ni reprobaban a otros por ello.
- ✓ *Flexibilidad:* la salud y la madurez tiende a la flexibilidad de pensamientos, de cambios abiertos, del pluralismo con otros y no produce normas rígidas e invariables para los individuos ni para los demás.
- ✓ *Aceptación de la incertidumbre:* disfrutan del mundo de probabilidad y azar en el que se vive. Aceptan la idea de que la verdad absoluta no existe y probablemente nunca lo hará. No perciben como terrible lo probable e incierto y disfrutan de vivir con orden considerable pero no lo demandan.

- ✓ *Compromiso*: tienen una tendencia a la dedicación fuertemente creativa de algún asunto que manejar, el cual les permite dar estructura a sus vidas y alcanzar la inteligencia, salud y felicidad.
- ✓ *Pensamiento científico*: les brinda la tendencia hacia la racionalidad y objetividad. Les permite ser más sensibles y actuar de forma conveniente, regulando sus emociones y acciones a través de la reflexión de las consecuencias de sus actos y de la evaluación de los mismos, mediante la lógica y las reglas del método científico.
- ✓ *Auto-aceptación*: el gusto de estar con vida, les permite aceptarse a sí mismos y facilita la capacidad para disfrutarse. No se valoran en función de sus logros extrínsecos ni por lo que piensen los demás de ellos, sino por su valor intrínseco. Se aceptan de forma incondicional sin clasificarse como personas.
- ✓ *Arriesgarse*: las personas que aceptan algo de riesgo, incluso cuando saben que cabe la probabilidad de fallar, muestran estar emocionalmente sanos. Se aventuran, pero sin ser imprudentes en exceso.
- ✓ *Hedonismo a largo plazo*: persiguen la felicidad y evitan el dolor tanto en el presente como en el futuro, pero asumen que no vivirán por siempre, piensan a futuro y no se obsesionan con recompensas o placeres inmediatos.
- ✓ *No-utópico*: aceptan las posibilidades de que las utopías son imposibles y en consecuencia, no se puede obtener todo lo que se desea para evitar todo el sufrimiento en la vida. Por lo que se esfuerzan de manera realista

por la felicidad y por no tener ansiedad, depresión, autoderrotismo y hostilidad.

- ✓ *Alta tolerancia a la frustración*: personas que están de acuerdo con St. Francis y Reinhorl Niebuhr en cambiar las condiciones molestas que se pueden cambiar, aceptando las que no se pueden cambiar y discerniendo las diferencias entre unas y otras.
- ✓ *Auto-responsabilidad en la Perturbación*: son las personas que asumen la responsabilidad que tienen ellos mismos en sus alteraciones emocionales, sin culpar a otros o a la sociedad de lo que piensan, sienten o hacen (Ellis & Grieger, 1990).

TÉCNICAS EMPLEADAS POR LA TREC.

A continuación, se mencionan algunas de las principales técnicas cognitivas, emotivas y conductuales empleadas por la TREC.

Técnicas Cognitivas:

Las técnicas cognitivas tienen como objetivo general identificar, cuestionar y reemplazar de forma activa a los pensamientos irracionales a través de cambios filosóficos en la forma de pensar para conseguir efectos positivos y permanentes en las emociones y comportamientos de las personas (Ellis & McLaren, 2004).

Debates.

El debate es una técnica que apoya a las personas a evaluar la utilidad y eficacia de los componentes de su sistema de creencias. Funciona como una herramienta para detectar, cuestionar y sustituir creencias rígidas en las personas. Se puede emplear mediante un estilo didáctico o un estilo socrático. El primero generalmente se utiliza al principio de una intervención y es informativo, empleándolo a modo de conferencia para explicar las características de las creencias racionales e irracionales, en donde se aclaran los términos y diferencias entre unas y otras. Las primeras son flexibles, se adaptan, nos ayudan a alcanzar objetivos y son compatibles con la realidad social y las segundas, son dogmáticas y contrarias. Por otro lado, el estilo socrático, se emplea para detectar y cuestionar el pensamiento irracional, en donde hay una participación más activa de las personas, mediante preguntas que permiten conocer dónde y cuándo se vuelve problemático el pensamiento, sentimiento y conducta de los mismos (Ellis & McLaren, 2004).

Tipos de debate.

1.- Debate funcional: se cuestionan y evalúan las aplicaciones prácticas de las creencias irracionales y sus sentimientos y comportamientos, con preguntas como ¿de qué te sirve pensar de ese modo?, ¿cómo te afecta pensar así? Pero no es tan fácil porque lo han estado practicando durante mucho tiempo

2.- Debates empíricos: se cuestionan los hechos objetivos de las creencias irracionales Cis. Es decir, qué tan compatible son con la realidad social. Se trata de que comprendan que su creencia es insostenible y pierde sentido cuando se cuestiona. Es importante apoyar los deseos válidos y separar las creencias racionales Crs, de los temores y Cis.

3.- Debates lógicos: se cuestiona el salto ilógico de las Cis, donde se brinca de los deseos y preferencias a las exigencias ilógicas. ¿Dónde está la lógica de que sólo porque desees que algo suceda, como tú lo prefieres, “tenga” que suceder así? ¿Dónde dice que sólo por fracasar en algo se es un fracasado?

4.- Debates filosóficos: trata el tema de la satisfacción por la vida. Se ayuda a los pacientes a que se den cuenta de que tienen otras áreas de su vida que les pueden apoyar en aportar satisfacción a la misma. Se hacen preguntas como ¿a pesar de que con frecuencia ocurren cosas que no desees, puedes aportar satisfacción a tu vida? (Ellis & McLaren, 2004).

Afirmaciones de aceptación racional

Son autoafirmaciones que se utilizan en la TREC después de que las personas aprenden el debate convincente. Son frases objetivas y alentadoras compatibles con la realidad social, en donde se les anima a repetirlas convincentemente para reafirmar nuevas ideas por sí mismos. Pueden ser afirmaciones filosóficas profundas que utilizan frases como el “sí pero” o “aun así” para cambiar todo el sistema de creencias hacia algo más racional. Por ejemplo, “sí”, yo desearía tener

pareja “*pero*” si no lo consigo “*aun así*”, puedo agregar cierto grado de satisfacción a mi vida (Ellis & McLaren, 2004).

Establecer referencias

También se conoce a esta técnica con un nombre más formal: “análisis de beneficio de costes”. Los pacientes hacen listas sobre las ventajas y desventajas de modificar tanto sus pensamientos como sus comportamientos irracionales. El propósito de dicha técnica es que sean conscientes de las razones por las que han elegido cambiar y refuercen su motivación al cambio (Ellis & McLaren, 2004).

Deberes cognitivos

Los deberes cognitivos implican práctica, práctica y práctica de la detección de adversidades, creencias irracionales y afirmaciones alternativas a ellas, durante el tiempo entre sesiones. El formulario de autoayuda TREC puede ser muy útil para que los pacientes practiquen lo que aprenden en las sesiones (Ellis & McLaren, 2004).

Tareas de biblioterapia y psicoeducativas

Para la TREC, esta técnica es un modo de complementar la terapia, con el fin de que los pacientes entiendan mejor sus conflictos y sus respuestas inútiles. El terapeuta les pide que revisen materiales en videos, conferencias, talleres, libros, etc., pero antes de emplearla debe revisar bien los contenidos para asegurarse

que sean de utilidad y pueda contestar todas las dudas de los pacientes (Ellis & Mc Laren, 2004).

Hacer proselitismo

Se motiva a los pacientes para que apoyen a otras personas en solucionar sus creencias irracionales ya que se sabe que es más sencillo analizar los problemas de los demás que los propios, y así, es más fácil que logren identificar las creencias irracionales en ellos mismos. Sin embargo, el terapeuta debe tener cuidado y advertirles que pueden ser rechazados y es mejor que sean cautelosos haciendo caso a las reacciones negativas de las personas. Esta técnica es una forma discreta de ayudar a los pacientes a que identifiquen sus propias creencias irracionales (Ellis & McLaren, 2004).

Grabación de las sesiones de terapia

Grabar la sesión puede ser de utilidad tanto para el terapeuta como para el paciente ya que por un lado es muy difícil recordar todo lo que se dice en una sesión. Es decir, es un modo de registrar información y, por otro lado, el hecho de que los pacientes se escuchen puede ayudarles a ver cosas de ellos y de su problemática que antes no veían (por ejemplo, la causa de sus pensamientos irracionales) y así reforzar lo que han trabajado en las sesiones (Ellis & McLaren, 2004).

Reformular

La técnica reformular tiene el propósito de que los pacientes consigan formarse una perspectiva de sus problemas. Es decir, que los puedan ver como una posibilidad de emplear lo aprendido en la terapia. Buscando los aspectos positivos de ellos y percibiéndolos como un reto que se puede resolver eficazmente (Ellis & McLaren, 2004).

Parar y observar

Es una actividad para realizarse entre sesiones. Se utiliza esta técnica con aquellas personas que tienen dificultades para poder identificar sus pensamientos. Se les pide que coloquen un objeto (por ejemplo, un pañuelo amarillo) en alguna parte de su hogar o lugar de trabajo, que les recordará cada vez que lo vean, que deben prestar atención a los pensamientos que están teniendo. A veces serán pensamientos cotidianos como olvidé mi comida o tengo hambre, pero cuando sean pensamientos de evaluación o irracionales deberán anotarlos y comentarlos en la terapia (Ellis & McLaren, 2004).

Técnicas Emotivas:

Las técnicas emotivas complementan y refuerzan a las cognitivas. Pasan de identificar a los pensamientos irracionales a fomentar y aumentar los cambios de pensamiento que se han logrado con la intervención cognitiva (Ellis & McLaren, 2004).

Imágenes emotivas racionales

Es una técnica básica para la TREC que tiene los siguientes objetivos: que los pacientes logren identificar la emoción más racional y apropiada que más les agradaría sentir en situaciones adversas y facilitarles la experiencia de explorar las autoafirmaciones y formas de aceptación más convincentes y naturales para ellos mismos mediante imágenes emotivas racionales. De tal modo que, al practicarlas con frecuencia en momentos de presión, se presenten inmediatamente. Durante las imágenes emotivas racionales, el terapeuta sugiere emociones sanas en vez de enfermizas. Sin embargo, deja que ellos sean quienes las identifican en la medida de lo posible (Ellis & McLaren, 2004).

Afirmaciones convincentes

Aumenta la efectividad de las afirmaciones de aceptación racional, pero con un elemento emotivo agregado. Es decir, se motiva de manera enérgica a que los pacientes practiquen entre las sesiones las afirmaciones racionales e incluso se busca que las repitan una y otra vez para contra-restar el tiempo que han estado practicando afirmaciones irracionales que los han estado afectado (Ellis & McLaren, 2004).

Psicodrama

En esta técnica, el terapeuta y el paciente identifican una interacción personal de tensión que se desee trabajar. Es un juego de roles en el que el terapeuta representa a la persona con quien el paciente tiene una interacción problemática y

el paciente se representa así mismo. La actividad puede durar de uno a cinco minutos dependiendo de la problemática. Al final, el terapeuta pregunta cómo se sintió, si creó que salió bien la actividad, qué pensó y si hubo algo que le gustaría haber hecho diferente. Con ello, el terapeuta puede identificar algunas de las creencias irracionales del paciente para trabajarlas con él, y al mismo tiempo puede retroalimentarlo acerca de cómo se comunicó durante la interacción actuada. La ventaja de esta técnica es que se puede repetir cuantas veces se desee para que el paciente encuentre distintas posibilidades de cambio y experimente nuevas formas de solución más funcionales (Ellis & McLaren, 2004).

Invertir los papeles

A diferencia del psicodrama, en esta técnica el terapeuta representa al paciente y el paciente puede representar al terapeuta, pero también a la persona con la que desea tener una comunicación más eficaz. El fin de esta técnica es que el paciente practique debatir sus propias creencias irracionales a las que se aferra tanto, tomando la postura del terapeuta (Ellis & McLaren, 2004).

Humor

El objetivo de esta técnica es que los pacientes puedan ver claramente sus creencias y comportamientos irracionales, haciendo notar que son divertidos cuando se exageran. El terapeuta aclara a los pacientes que la burla es acerca de sus creencias y comportamientos absurdos y exagerados, pero nunca sobre su persona (Ellis & McLaren, 2004).

La aceptación incondicional por parte del terapeuta

El terapeuta modela a los pacientes la actitud de aceptación incondicional de su persona, como lo menciona Ellis y MacLaren, (2004) para poder modelar creencias y actitudes positivas a los pacientes se requiere de *“practicar la aceptación incondicional de tu paciente sin importar lo mal o autodestructivamente que ellos se comporten”* (p.98). Sin embargo, se aclara que se rechaza sus comportamientos incorrectos o disfuncionales, pero no se juzga o condena a su persona.

Enseñar la Aceptación Incondicional de Uno Mismo (AIU) y la Aceptación Incondicional de los Demás (AID)

En esta técnica los terapeutas enseñan a los pacientes la AIU y la AID, mediante la idea de que las personas no pueden ser valoradas por sus conductas porque independientemente de los errores que comenten no son malas o personas despreciables ya que como lo menciona Ellis y MacLaren, (2004) *“ser totalmente malo significaría que cada aspecto de tu ser ha sido malo al cien por cien desde su existencia”* (p.99).

Motivar

Aunque de manera racional, ninguna persona necesita que alguien de validez a sus logros o éxitos, particularmente en la terapia, ello colabora de un modo favorable en el crecimiento y participación de los pacientes (Ellis & McLaren, 2004).

Ejercicios de encuentro

Se utilizan en grupos y talleres de trabajo para tratar aspectos cognitivos, emotivos y conductuales. Existe una gran variedad de estos ejercicios que tienen la finalidad de enseñar afecto, superar temores, practicar la seguridad personal, etc. Permiten a las personas revisar las zonas que representan una problemática y conocer otras formas para manejar su propia vida (Ellis & McLaren, 2004).

Técnicas conductuales:

Las técnicas conductuales, también se emplean para reforzar lo que se aprendió durante la intervención cognitiva a través del debate y la sustitución de creencias irracionales por otras más racionales. Muchas de estas técnicas son para poner a prueba y demostrar la comprensión que los pacientes comienzan a tener respecto sus patrones de pensamiento (Ellis & McLaren, 2004).

Refuerzos

Esta técnica acompaña a otros ejercicios o actividades que los terapeutas sugieren entre sesiones y pueden ser cualquier cosa que los pacientes encuentren agradable, pero que no represente ningún daño para ellos ni para nadie. Los refuerzos incrementan la probabilidad de que los pacientes realicen los ejercicios porque disminuyen los pensamientos negativos en el momento en que realizan la actividad. La indicación para esta técnica es que luego de realizar la actividad sugerida, los pacientes podrán “premiarse” con el reforzador. Por ejemplo, cada vez que cumplan con la actividad de llenar el formulario de autoayuda, podrán

juagar media hora en el ordenador. La clave está en la moderación (Ellis & McLaren, 2004).

Castigos

Son similares a los refuerzos, pero en este caso la diferencia es que, si los pacientes no terminan la actividad, entonces se emplea esta técnica. También otra diferencia es que los castigos son tareas que resultan desagradables para ellos. Por ejemplo, limpiar el baño o clasificar la basura que es reciclable, etc. Es decir, cada vez que los pacientes no terminen sus deberes terapéuticos deberán hacer la tarea desagradable. En la aplicación tanto de castigos como de refuerzos el terapeuta debe ser cuidadoso ya que es recomendable aplicarlos con los pacientes que están más motivados para tener más éxito (Ellis & McLaren, 2004).

Ejercicios para tratar la vergüenza

Debido a que la vergüenza es una emoción útil (porque a menudo ayuda a las personas a evitar comportarse de manera antisocial y meterse en problemas), es positivo experimentarla. Sin embargo, debido a que los humanos tienen la tendencia a generalizar, no sólo juzgan los errores que cometen, sino que también se juzgan a ellos mismos como personas “horribles” cuando los comenten. Por ello, esta técnica pretende entrenar a las personas para sentirse avergonzadas por sus acciones erróneas, pero, a no menospreciarse ni humillarse a sí mismos por cometerlas. Los terapeutas piden a los pacientes que piensen en algo que les haga sentir vergüenza (debe ser algo que no lastime a nadie), mientras lo hacen

deben trabajar consigo mismos para no menospreciarse o sentirse humillados ante los demás (Ellis & McLaren, 2004).

Tareas paradójicas

En apariencia, las actividades de esta técnica no tratan los asuntos por los que acuden a la terapia las personas. Pueden ser cognitivas, emotivas o conductuales. Los pacientes deben hacer lo contrario de lo que creen que les ayuda a resolver sus problemas. Por ejemplo, una persona con insomnio debe intentar no dormir, a alguien perfeccionista se le pide que cometa muchos errores, quien se preocupa mucho deberá pensar un cierto número de veces en sus problemas durante el día, etc. El objetivo de esta técnica es reformular los conflictos y realizar pruebas reales durante el proceso. Para poder utilizar tareas paradójicas se requiere de hacer un estudio más profundo de la técnica y seleccionar bien a los pacientes que la requieren ya que no todos responderán favorablemente (Ellis & McLaren, 2004).

Desensibilización in vivo

El objetivo de esta técnica es que los pacientes se den cuenta de que en realidad sus alteraciones emocionales son causadas por sus creencias irracionales, más que por las situaciones que las evocan. Se les expone con imágenes o con eventos reales en repetidas ocasiones a las situaciones que tanto los altera, para que comiencen a recuperarse de las irracionalidades que han asociado respecto de dichas situaciones. De tal suerte que logren comprender que, aunque resulta

incómodo exponerse a ellas, pueden soportarlo y no son una amenaza como la que se habían formado en su mente (Ellis & McLaren, 2004).

Actuar según las creencias racionales

En esta técnica los terapeutas piden a los pacientes que se fuercen a “actuar como si sólo tuvieran creencias racionales”. También se le conoce como “comportarse del modo como te gustaría sentirte”. De este modo, al utilizar esta técnica los pacientes tienen más posibilidades de tomar decisiones basadas en pensamientos racionales que los llevan al cambio (Ellis & McLaren, 2004).

Capítulo 2. EMOCIÓN Y CONDUCTA

Introducción.

En el presente capítulo se describe qué son las emociones, en qué consisten y con qué se relacionan, junto a la definición de conducta y su relación con el aprendizaje.

En primer lugar, las emociones son reacciones psicofisiológicas y conductuales; universales e innatas. Se ha clasificado como emociones básicas a algunas de ellas, debido a que son adaptativas; permiten la reproducción y supervivencia. Son involuntarias e inconscientes y las personas no las elijen, las experimentan. Se relacionan con el lenguaje, son variables, cambiantes y múltiples. Dependen de la experiencia y de los recuerdos. El sistema nervioso es su escenario, pero la cultura influye en cómo se experimentan. Se componen de lo fisiológico, conductual y emotivo. Asimismo, se toma en cuenta al miedo y a la ira, ya que son emociones de las que se conoce su respuesta fisiológica y conductual que es dirigida por un sistema neural. El miedo está controlado por el núcleo central de la amígdala e ira y agresión, está controlada por la amígdala, serotonina y corteza frontal.

En segundo lugar, la conducta se refiere a lo que una persona o animal hace y es posible observar. Es la respuesta que se puede medir a través de una acción. Su estudio es más que una curiosidad porque de ella depende la calidad de vida de los humanos y es necesario tomar en cuenta al aprendizaje para comprender qué

es. Se puede predecir, mediante la introspección informal, pero es más eficaz hacerlo a través de la investigación científica. Además, existe la conducta verbal que se trata de las palabras en forma de acciones que depende de reforzadores sociales para que se mantenga en situaciones concretas.

En tercer y último lugar, se entiende como aprendizaje a la capacidad de predecir eventos relevantes. Es la adquisición de nuevas conductas y eliminación de conductas frecuentes. Es un mecanismo biológico de adaptación, es el cambio debido a la experiencia e involucra estímulos y respuestas específicos.

Emociones.

Eckman (1994), menciona que las emociones son universales porque se presentan de la misma forma y en muchas culturas se reconocen, lo que demuestra que son innatas. Hay emociones básicas como la alegría, enojo, miedo, tristeza, sorpresa y repugnancia, que han tenido un papel importante en la evolución de la humanidad, porque le han permitido sobrevivir y adaptarse a su entorno. Debido a ello, cumplen con una función adaptativa: la supervivencia.

Dicha función implica tres características:

1. Comparten aspectos en común independientemente de las diferencias entre los individuos y de su cultura con respecto a su aprendizaje social.
2. Probablemente otros primates también muestran emociones, pero todavía no existe evidencia que lo demuestre. Sin embargo, es posible que haya emociones exclusivas de los seres humanos.

3. Se presentan inconscientemente, debido a que una respuesta rápida a los eventos importantes aumenta la probabilidad de adaptación.

Por lo tanto, las emociones pueden ocurrir de manera rápida, sin que las personas sean conscientes de ello y con cambios fisiológicos involuntarios. Frecuentemente las experimentan y no las eligen (Gross, 2009). Las emociones son reacciones psicofisiológicas organizadas que responden a estímulos del medio ambiente (Lazarus, 1991).

Así también, las emociones se relacionan con el lenguaje. La psicología, sociología y filosofía han contribuido en su comprensión. Están en evolución continua, no tienen una sola definición, funcionan como un proceso de repetición mediante el lenguaje natural y subjetivo. Debido a que no hay una definición comúnmente aceptada de las emociones, generalmente se considera que son experiencias corporales naturales irracionales y subjetivas, que se expresan mediante el lenguaje. Así como lo plantea Simone (2009), son sentimientos dirigidos hacia afuera, hacia lo que en cada situación se supone que es la causa de los sentimientos.

Las emociones son variables, pierden fuerza rápidamente, son propensas a desviarse de su objetivo con la más pequeña distracción. Como el amor que se parece a la sed, que termina por saciarse. También tienden a cambiar completamente como el sentimiento de ira que primero motiva a una muchedumbre a linchar a una persona, pero luego se convierte en pena y el acto

no sucede (Bauman, 2006; Simone, 2009). Son múltiples, no son como la razón que es una sola y tiene una única voz (Weber, 1903; Simone, 2009).

Desde el punto de vista de la aproximación cognoscitiva de las emociones, en las experiencias que las personas viven, los recuerdos les sirven para juzgar el presente y establecer una relación auténtica entre ellos y la situación a la que le dan un significado o importancia, lo cual genera que experimenten unas u otras emociones. La activación del sistema nervioso, es el escenario de la conducta y de las experiencias emocionales, que inicia un análisis del significado de la situación general y del estado cognoscitivo, pero la sociedad y la cultura influyen en cómo las experimentan las personas. (Reidl, 2002).

Las emociones se conforman por varios factores: el fenomenológico, fisiológico, expresivo conductual y emotivacional. Son como lo plantea Cacioppo, Gardner y Berston (1999) en Reidl (2002):

“Fenómenos psicológicos que le dan a la vida su sabor y sus sinsabores, su energía, sentido, son elementos fundamentales de lo humano. Dirigen la atención, guían la toma de decisiones, estimulan el aprendizaje y disparan la conducta” p. 11.

Se dan en situaciones de relación con otros sujetos u objetos que tienen antecedentes o causales en donde sienten una u otra emoción, dependiendo de la evaluación o interpretación del entorno, foco de atención al momento de describir el episodio y comportamiento (Reidl, 2002).

Hablar de emociones es hablar del término afecto, el cual tiene varias formas específicas de lo afectivo, como los sentimientos, preferencias, estados de ánimo y rasgos afectivos, que se clasifican en diferentes niveles o subsistemas: biológico, psicológico y social (Rosenberg, 1998; Reidl, 2002).

Las emociones se originan en las transacciones entre las personas y a nivel social cuando juzgan bienestar o malestar propio en ellas. Cuando la transacción representa una amenaza se dan emociones negativas y cuando se percibe benigna la transacción se dan emociones positivas (Lazarus, Kanner & Flokman, 1980; Reidl, 2002).

El miedo y la ira como patrones de respuesta.

Las emociones generalmente son consideradas como sentimientos positivos o negativos asociados a situaciones específicas, que incluye patrones de respuesta fisiológicos y conductuales según cada especie (Carlson, 2006).

El miedo y la ira, son dos emociones que se relacionan con los celos de pareja. A continuación, se menciona su naturaleza, control neural y hormonal, para entender sus patrones de respuesta.

Miedo.

Las repuestas emocionales se caracterizan por tres aspectos importantes: comportamentales, autonómicos y hormonales. Además, están controladas por un sistema neural que, en el caso del miedo, es la amígdala, ubicada en los lóbulos

temporales. Por un lado, los aspectos comportamentales son las conductas o movimientos musculares, por otro lado, los autonómicos son la activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo, que facilita la energía y conductas mediante la aceleración de la frecuencia cardíaca, dilatación de las pupilas, incremento de la circulación sanguínea, sudoración, etc., y al mismo tiempo, los aspectos hormonales, que son los que refuerzan la respuesta conductual y movimientos vigorosos a través de la secreción de adrenalina, noradrenalina y esteroides en una situación. Asimismo, se sabe que el núcleo central de la amígdala es el componente principal para la expresión de dichos aspectos; se relaciona con el aprendizaje del miedo por condicionamiento, su lesión disminuye las respuestas emocionales y afecta a la memoria (Carlson, 2006).

Ira y agresión.

Las respuestas emocionales de agresión se clasifican en reproductivas (ej., conseguir pareja, defender a las crías de intrusos, etc.), de autodefensa (ej., ataques dirigidos a otro animal; mordiscos, golpes, etc.) y depredación (ej., ataque de un miembro de la misma especie para alimentarse). En las dos primeras puede haber ataques reales o solo de amenaza (ej., gestos, posturas etc.) y sumisión (ej., posturas que sugieren derrota ante el rival). Tanto en las conductas de reproducción como de autodefensa, hay respuestas autonómicas y hormonales, pero en las de predatorias el ataque no implica respuestas a autonómicas ni hormonales y el propósito del depredador solamente es alimentarse (Carlson, 2006).

La ira y agresión están controladas por la amígdala, por la disminución de axones de serotonina 5HT en el prosencéfalo y por la corteza frontal. Este sistema neural influye en el control de las conductas de agresión y participa como un intermediario entre los mecanismos cerebrales de las respuestas emocionales automáticas (aprendidas y no aprendidas) y los mecanismos del control de conductas complejas. Utiliza y controla a las reacciones emocionales en situaciones sociales y guía a la conducta. Por un lado, la amígdala promueve la agresión y por otro lado la corteza prefrontal las inhibe. Por ello, cuando existen lesiones en ésta última, se presenta un menor grado de sensibilidad a resultados desagradables y hay mayor conducta antisocial (Carlson, 2006).

Conducta.

Para Chance (2004), “la conducta se define como algo que una persona o un animal hace, lo cual puede ser observado”, p. 28. Asimismo, se relaciona con el término respuesta, que se mide mediante la acción lo cual se conoce como definición operacional. Por ejemplo, se puede medir el aprendizaje del “arranque” de una computadora en los estudiantes de un curso de computación. Para decir que realizan bien esa conducta, deben saber cómo prender la computadora, introducir el disco adecuado al ordenador, cerrar la puerta y escribir la fecha y hora correctamente.

Al mismo tiempo, a los seres humanos siempre les ha interesado entender de qué se trata la conducta (tanto la propia como la de otras personas). Dicho interés, es

más que una curiosidad porque su calidad de vida depende de sus acciones. Para entender qué es la conducta, toman en cuenta al aprendizaje y la manera en que se adquiere, debido a que los comportamientos (incluso en otras especies), se dan gracias a él. Por ejemplo, aprender a leer, escribir, subir y bajar escaleras, andar en bicicleta, relajarse, saber cuándo preocuparse, qué alimentos se disfrutan más y cuáles son más sanos, etc. Las personas aprenden de las actividades y de las experiencias modeladas por otros y ese aprendizaje es uno de los procesos biológicos que les ayuda a adaptarse a su ambiente. Por ejemplo, aprenden a encontrar nuevas fuentes de comida cuando se convierten inaccesibles las anteriores o cuando se cambian del lugar en el que habitan. También encuentran o construyen, un nuevo hogar cuando los desastres naturales (huracanes, terremotos, incendios, etc.) los destruyen (Domjan, 2010).

Por otra parte, hay diferentes formas de predecir y comprender a la conducta. Las personas lo hacen desde sentarse a tomar una taza de té y preguntarse por qué los demás se comportan como lo hacen, hasta investigarla científicamente. La primera forma se conoce como introspección informal y la segunda es una manera formal y sistemática que implica procedimientos, métodos, técnicas, observación, comprobación, etc. (Domjan, 2010).

Conducta verbal.

Comúnmente, se sostiene que las palabras son ideas y las ideas son palabras que las personas dicen a los demás mediante el habla o la escritura para transmitir un

mensaje. Sin embargo, la literatura también reconoce la existencia de la conducta verbal (o palabras en forma de conducta), que se relaciona con los sucesos en el ambiente y con sus consecuencias y ocurre en función de reforzamientos, reacciones de quien escucha, pero también influye la larga y complicada historia del reforzamiento que la moldea. Debido a ello, se debe cuestionar, ¿cuáles son los efectos que la conducta verbal tiene en la sociedad, tomando en cuenta que la sociedad y las conductas de las personas son quienes la crean?

En muchas sociedades, la conducta verbal es moldeada por los padres a través de reforzadores desde la infancia. Por ejemplo, los niños aprenden a hablar debido a todas las cosas positivas que ocurren cuando lo hacen: sus padres les sonríen, les dan comida, los divierten, etc. (Chance, 2008).

Ya se ha demostrado cómo los reforzamientos generan a la conducta verbal. En un estudio se pidió a estudiantes universitarios que dijeran las palabras que más pudieran en un periodo de tiempo determinado, sin utilizar ninguna oración o frase y que se detuvieran cuando se les ordenara. Cada que un estudiante mencionaba un sustantivo en plural, alguien decía algo como “Mmm-hmm”, pero a veces decía algo como “Huh-uh”. El experimento, se comparó con un grupo control, en el que los estudiantes no escucharon nada cuando decían el sustantivo en plural. Los resultados fueron que los estudiantes del grupo experimental repitieron con más frecuencia los sustantivos en plural cuando eran reforzados con “Mmm-hmm” que cuando eran castigados con “Huh-uh”, en comparación con el grupo control en donde hubo menos sustantivos en plural (Greenspoon, 1955; Chance, 2008).

Aprendizaje.

El aprendizaje es la capacidad de predecir eventos relevantes en lugar y tiempo. Además, implica la adquisición de nuevas conductas y la eliminación o disminución de ellas. Por ejemplo, un niño puede aprender a no cruzar la calle cuando la luz roja del semáforo está encendida. Aprender a no realizar ciertas conductas, es igual de importante que aprender conductas nuevas. El aprendizaje se adquiere de los entrenamientos especiales que se dan en la escuela y universidades, pero también se logra sin un maestro experto en la vida cotidiana como resultado de la interacción entre las personas y su entorno físico y social (Domjan, 2010).

El aprendizaje es como lo menciona Chance (2008), “un mecanismo biológico para enfrentar al mundo cambiante”, p. 25. Además, facilita la evolución rápida de los organismos hacia formas de conducta nuevas y favorece las posibilidades individuales de supervivencia. El aprendizaje se da cuando las personas cambian su conducta como una consecuencia que genera su experiencia. No siempre es adquirir, pero siempre es un modo de cambiar algo. Por ello, el aprendizaje se compone de tres elementos esenciales: cambio, conducta y experiencia. El cambio significa que a veces las personas no adquieren nuevas conductas, sino al contrario las pierden. La conducta son las acciones que realizan en momentos determinados y la experiencia representa a los eventos en los que participan o viven y que contienen estímulos como el sonido y la luz que generan un efecto en sus sentidos.

Domjan (2010), menciona que el aprendizaje es: “un cambio duradero en los mecanismos de la conducta que involucra estímulos y/o respuestas específicas y que es resultado de la experiencia previa con esos estímulos y respuestas o con otros similares”, p. 17.

Aprendizaje vicario

El aprendizaje vicario se comenzó a estudiar científicamente desde el siglo XIX. Sin embargo, fue hasta la década de 1960 que se le prestó más atención. Fue la investigación de Albert Bandura y sus colaboradores, que utilizaron el modelamiento en el tratamiento de las alteraciones conductuales, que despertó un mayor interés por el aprendizaje vicario (Chance,2008).

Bandura señala que el aprendizaje se genera de los determinantes internos y sociales (Beltrán & Bueno, 1995). Realizó un experimento para demostrar que las conductas agresivas se aprenden: mostró a unos niños un video de una mujer que golpeaba e insultaba a un muñeco inflable con arena en el fondo llamado “Bobo”. Luego, puso a los niños en una habitación con el muñeco y lo que ocurrió fue que también lo golpearon e insultaron como habían visto en el video. Es decir, imitaron a la mujer. Con el experimento, Bandura, concluyó que los niños nunca hubieran actuado así con el muñeco si no hubieran visto el video antes y que la imitación es poderosa (El-Sahili, 2013).

Capítulo 3. LOS CELOS.

Introducción

Los celos perjudican a la valía personal, a las relaciones de pareja y a la salud mental. Son multidimensionales porque incluyen elementos de enojo, desconfianza, necesidad de poseer, transgresión a la norma de exclusividad (real o imaginada) que lleva a la interpretación de creer que no se es atendido como se merece. Existen en la familia, trabajo, amigos y pareja. Han inspirado el arte. En los hombres se manifiesta con la preocupación por la exclusividad sexual y en las mujeres por la exclusividad emocional. Sin embargo, son mecanismos psicológicos que explican su comportamiento como una forma de adaptación y supervivencia. En baja frecuencia representan sabiduría emocional. Al mismo tiempo, son un proceso que se caracteriza por emociones, cogniciones y conductas promovidas por la cultura, emociones de dolor, miedo, vergüenza, humillación, entre otras. Conductas como controlar, evadir, entre otras. Cogniciones de interpretaciones que llevan a construir el significado de la situación de celos. Además, variables primarias que son las evaluaciones del grado en que la pareja y el rival (real o no) se atraen y de la amenaza que ello representa. Variables secundarias, que son evaluaciones y re-evaluaciones de las estrategias de afrontamiento utilizadas. Elementos internos (emociones, pensamientos y reacciones fisiológicas) y elementos externos (estilos de afrontamiento). Los celos, se han estudiado como un proceso en el que se da una reacción compleja con predisposición a ellos; no son un rasgo de personalidad. Como último elemento, la

fisiología de los celos se compone de cuatro componentes: neurológico, endócrino, autónomo y físico.

Definición de los celos.

Los celos representan una amenaza tanto para la relación de pareja como para la valía personal. Afectan a la valía personal porque quienes los presentan, experimentan sentimientos de vergüenza y humillación. Son el miedo a la pérdida de la pareja y son la posesividad sobre la misma. Además, afectan a la salud mental, ya que tanto la ansiedad como la depresión se relacionan con ellos (Díaz Loving, et. al., 2010).

La literatura entiende a los celos desde una definición multidimensional:

“El concepto “celos” se define como multidimensional, que tiene componentes como enojo, dolor, necesidad de poseer, desconfianza e intriga hacia la pareja. Éstos (los celos) a su vez se generan por una transgresión a la norma de exclusividad real o imaginada, la cual lleva a una interpretación (cognición) donde se cree o se supone que no se es favorecido como se desea” (Díaz Loving, et. al., 2010, p. 166).

Los celos están presentes con frecuencia en la interacción humana. Estos, se manifiestan en las relaciones laborales, familiares, con los amigos o con la pareja. En la historia humana, han sido entendidos como una emoción cegadora que a su vez ha sido la fuente de inspiración en la poesía, teatro, en la novela, en la ópera y en el arte de todas las épocas (Carlen, Kasanzew & López, 2009).

Por otra parte, la forma en que se presentan los celos en los seres humanos, depende de algunas circunstancias. Hay diferencias entre hombres y mujeres respecto a ellos. Cuando los hombres eligen pareja toman como importante el atractivo físico y hay una mayor preocupación por la exclusividad sexual. En cuanto a las mujeres, se ha observado que existe un mayor interés por la posición y control social que la pareja elegida les puede brindar, por lo que se preocupan mayormente por la pérdida de la exclusividad emocional (Buss, 1989; Fernández, et al., 2014).

Existe literatura que define a los celos como mecanismos psicológicos que se han desarrollado a lo largo de la evolución de la mente, que se componen de habilidades cognitivas, de emociones, y de respuestas adaptativas para garantizar la protección y exclusividad de la pareja (Buss, 2005; Fernández, et al., 2014).

Pongamos por caso, a la literatura que ha surgido con la unión entre Europa y los Estados Unidos de América, sobre el estudio de la mente humana en neurociencias, psicología evolutiva y psicología cognitiva, la cual ha dado origen a la perspectiva de la psicología evolucionaria, que ha buscado alcanzar el objetivo de estudiar cuáles fueron esos mecanismos psicológicos desarrollados por los antepasados humanos para resolver problemas dentro de sus contextos primitivos. En concreto, se ha incluido a la teoría de Darwin, que explica las características universales del comportamiento humano (incluyendo a la selección de pareja), comparando los contextos primitivos con los contextos actuales. Dichas características universales del comportamiento, son una función adaptativa

para la supervivencia y la reproducción de la especie humana, que son heredadas de generación en generación y forman la raíz de donde proviene el comportamiento humano actual (Barkow, Cosmides y Tooby, 1992; Buss, 2005, 2009, 2011; Cosmides y Tooby, 1999, 2013; Fernández, et al., 2014). En pocas palabras, los celos son una respuesta adaptativa de las personas para cuidar a la pareja que eligen, transmitir sus genes y no permitir que otra persona llame su atención (Buss, 2005; Fernández, et al., 2014).

Los celos son una estrategia de afrontamiento que permite lograr y mantener una relación de pareja. Dicho de otra manera, son una forma de asegurar a la pareja sexual la cual garantiza la supervivencia y la reproducción de la especie, mediante acciones como controlar, vigilar, eliminar e incluso violentar el peligro o amenaza que afecta a la pareja. (Buss & Smith, 1993; Carlen et al., 2009).

Asimismo, cuando los celos se presentan con baja frecuencia, se habla de que las personas poseen sabiduría emocional, que se traduce en una forma de reacción eventual, la cual genera acciones específicas que no se prolongan por mucho tiempo para quitar el peligro o intentar adelantarse y evitar la infidelidad que causa la pérdida del ser querido (esposo/a, novio/a, pareja, etc.) (Fernández, 2001; Carlen et al., 2009).

Los celos son una conducta que involucra una compleja combinación de emociones, pensamientos y comportamientos; como la ansiedad, la insatisfacción, dificultades en las relaciones de pareja y a veces se termina en el abuso o

maltrato físico y/o verbal (Elphinston, Feeney & Noller, 2011; Fernández, et al., 2014).

Dentro de la relación de pareja, Echeburúa, Fernández y Montalvo (2001), afirman que los celos son “un sentimiento o una emoción que surge como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo de forma exclusiva y cuya base es la infidelidad -real o imaginaria- de la persona amada” (p.15).

Al mismo tiempo, los celos son el temor causado por el pensamiento de perder a la pareja, son la molestia; el desagrado que causa pensar o ver que la pareja tiene un tercero/a con quien vive una experiencia emocional. Por ello, cuando las personas experimentan celos, pueden pasar por fases que escalan varios sentimientos como el enojo, la rabia, humillación, ansiedad, tristeza y depresión (Clanton, 1998; Carlen et al., 2009). En consecuencia, los celos de pareja son una serie de sentimientos negativos que son causados por los pensamientos sobre la pérdida o infidelidad de la pareja.

Los celos como un proceso

Al estudiar los celos como un proceso, la ciencia, los puede definir y caracterizar mejor, e incluso los puede diferenciar de otras emociones como la envidia. Debido a su complejidad, los ha definido de varias formas; como la etiqueta de una situación, como la explicación de lo que sienten las personas en la situación, como un rasgo de personalidad, como una emoción compleja que se relaciona con las

culturas y cogniciones de las sociedades en donde interactúan los seres humanos y que le da significado a las situaciones que les evoca celos (Reidl, 2002).

Los celos son un proceso que se caracteriza por elementos emotivos o afectivos, conductuales, cognitivos y culturales. Por un lado, se consideran una emoción compuesta, en la que se dan una serie de sentimientos (simultáneos o en secuencia) que con mucha frecuencia se refieren a las llamadas emociones básicas (miedo, enojo y tristeza). Por otro lado, son las conductas de las personas que los presentan y que tienden a controlar la situación, el sentimiento, lo que hacen y a modificar la situación para que se termine. Asimismo, tienen aspectos cognitivos importantes: la interpretación, significación y construcción de lo que se considera una situación de celos, se relaciona con el sistema de creencias y con elementos culturales que les indican a las personas el peligro en el que puede estar la calidad de la relación de pareja. Culturalmente los celos involucran tres actores: el rival, el celado y el celoso, en donde el rival genera la impresión de quitar algo que es muy valorado por el celoso (la calidad de la relación, la relación misma, o la atención del celado), en consecuencia el celoso se siente inferior (Reidl, 2002).

Los celos son una etiqueta que se pone al complejo interrelacionado de procesos emotivos, cognitivos y conductuales que responden a lo que amenaza a la relación de pareja. Sin embargo, los eventos asociados a los celos no sólo son procesos, sino que también se explican en términos de variables. Se define como variables primarias, a las evaluaciones que las personas realizan sobre el grado en que un

rival (o posible rival) y su pareja se atraen y cómo es que ello, representa una amenaza para la relación (White, 1981). Al mismo tiempo Lazarus y Lazarus (1994), afirman que existen las variables secundarias, que son las evaluaciones de las estrategias de afrontamiento que les ayudan a disminuir dicha amenaza. Cuando perciben una situación amenazadora experimentan sentimientos como enojo, depresión, culpa, angustia; ejecutan conductas para afrontar la situación y disminuir el peligro a la valía personal o a la relación y como resultado de ese proceso, re-evalúan las estrategias utilizadas para ver qué tan eficaces son.

El proceso de los celos se refiere a una reacción compleja, que involucra elementos internos de emociones, pensamientos y reacciones fisiológicas y elementos externos conductuales. Por una parte, los elementos internos son las emociones como dolor, enojo, rabia, envidia, tristeza, miedo, duelo y humillación. Los pensamientos son creer que tienen la culpa, compararse con el rival, preocupaciones sobre su apariencia y de lástima por sí mismos. Las reacciones fisiológicas, son sudor y temblor en las manos, falta de aire, calambres en el estómago, sentir que se desmayan, taquicardia y dificultades para dormir. Por otra parte, los elementos externos son conductas como hablar abiertamente del tema, gritar, llorar, ignorar, hacer un chiste al respecto, vengarse, abandonar la situación o ser violentos (Sharpsteen & Krikpatrick, 1997).

La reacción compleja de los celos, hace referencia a su predisposición. Es decir, en vez de hablar de personalidades celosas, se habla de personas con predisposición a los celos. Predisposición que viene de la cultura, de la familia y

de la historia de vida y que únicamente se expresa cuando una situación la evoca. Sin embargo, las personas prefieren decir que tienen personalidades celosas, debido a que los celos son conductas indeseables ante la sociedad. De este modo pueden justificar y/o explicar su conducta de celos que generalmente es de amargura, hostilidad y violencia (Pines, 1998).

Fisiología de los celos de pareja

La fisiología de los celos de pareja implica a un sistema de tres componentes: el neurológico, el endócrino y el autónomo. Por un lado, el componente neurológico, incluye varias estructuras cerebrales como la amígdala, el hipotálamo y el surco temporal posterior. Por otro lado, los elementos endócrino y vegetativo, incluyen a los patrones de la respuesta fisiológica, que involucran tanto a la participación de las glándulas suprarrenales, como a la participación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo. Asimismo, los celos se pueden manifestar mediante tres canales: motor, fisiológico y cognoscitivo. Sin embargo, por ahora solo nos centramos en el canal fisiológico. Martínez y Rodríguez (1996), mencionaron que el canal fisiológico de los celos implica síntomas y signos como taquicardia, inapetencia, dolor de cabeza, dolor en el pecho, etc.

Componente neurológico

En primer lugar, mediante un estudio fisiológico acerca de la reacción emocional de los celos, se demostró que hay activación de estructuras cerebrales, como la amígdala e hipotálamo quienes están involucradas en la conducta sexual y

agresiva. También mostraron la activación del surco temporal posterior que se involucra en la detección de intenciones, confianza y violación de reglas sociales ante diferentes tipos de infidelidad. Cabe mencionar que dependiendo del sexo y del tipo de situación de celos implicada, se activa una u otra estructura (Takahashi, Matsuura, Yahata, Koeda, Suhara & Okubo 2006; Fernández, 2010). Por ejemplo, ante una situación sexual de celos, se observó que la amígdala e hipotálamo se activaron más en los hombres que en mujeres. En cambio, el surco temporal posterior, se activó mayormente ante situaciones de infidelidad sentimental en las mujeres. Por lo que se plantea que ante una situación sexual de celos, los hombres experimentan mayormente rabia, y ante una situación de infidelidad sentimental las mujeres generan dolor como resultado de la infidelidad (Fernández, 2010).

Componente endócrino y autónomo

En segundo lugar, la literatura menciona que los celos de pareja han sido conceptualizados como una emoción compleja que incluyen enojo, miedo, tristeza, ira, etc. Por lo que implican patrones de respuesta fisiológica y de comportamiento que van acompañados de sentimientos. Según Carlson (2006), las respuestas emocionales se componen de tres elementos: hormonales, autónomos y comportamentales. Las respuestas hormonales incluyen la participación de la médula suprarrenal, quien libera noradrenalina y adrenalina para promover la respuesta autonómica en el cuerpo. Las respuestas autónomas, se caracterizan por ser quienes facilitan la energía para los movimientos musculares, mediante la

participación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo que se encarga de aumentar la frecuencia cardíaca y dilatar los vasos sanguíneos para favorecer la circulación de la sangre hacia los órganos digestivos y hacia los músculos. Y las respuestas de comportamiento, consisten en los movimientos musculares requeridos para ajustarse a la situación que se enfrenta. Es decir, una respuesta emocional como en el caso de los celos, constituye reacciones fisiológicas junto a sentimientos que generan comportamientos de adaptación a diferentes situaciones.

Cosmides y Tooby (2000), plantearon que los celos son la adaptación que sucede en el interior del sistema emocional de los seres humanos, que cumple con la función preventiva de alerta para retener a la pareja. La cual tiene un notorio parecido con la fisiología del estrés. Por ello, los celos pueden producir estrés cuando en ellos está presente una fuerte activación de lo que se conoce como el sistema de lucha-huida (Fernández, 2010).

Dicho sistema, se caracteriza por emitir respuestas fisiológicas que van paralelamente con emociones negativas como la ira y el miedo, para amenazar y/o luchar con un enemigo, o para huir de una situación que representa peligro. La respuesta de lucha-huida, prepara al organismo para transformar los nutrientes en la energía que se necesita para luchar o huir. Generalmente cuando se logra ahuyentar, huir o vencer al enemigo el estado fisiológico regresa a la normalidad. Sin embargo, cuando la activación se prolonga puede verse afectada la salud del organismo en el largo plazo (Carlson, 2006).

Las respuestas fisiológicas de la activación lucha-huida, son neurovegetativas y endócrinas y funcionan para promover el uso de las reservas energéticas del organismo. Por lo que, por un lado, se activa la rama simpática del sistema nervioso autónomo y por otro, las glándulas suprarrenales secretan adrenalina y noradrenalina. Las reacciones producidas son: elevación de azúcar, la piel se eriza y el vello se levanta, ocurre la descomposición en glucosa, para el gasto de energía, el incremento de la circulación de la sangre, aumento del ritmo cardiaco y elevación de la tensión arterial, de los nutrientes almacenados en los músculos (Carlson, 2006).

Capítulo 4. LA PAREJA

¿Qué es la pareja?

Es una experiencia universal y gratificante que se ha intentado explicar desde el inicio de la civilización, de la cual sólo se conoce en un nivel básico, sus componentes y evolución. Es una combinación cultural y biológica, que implica cuatro conceptos: amor, compromiso, intimidad y romance. Por un lado, tiene un elemento cultural porque se trata de una dinámica relacional humana, que ocurre particularmente bajo ciertos parámetros marcados por la sociedad, en donde se debe tener en cuenta el contexto cultural, que influye en cómo la interpretan y actúan los integrantes de la pareja. Además, es cultural, porque los conceptos compromiso, intimidad y romance, son de carácter social que se basa en el lenguaje. Por otro lado, tiene un elemento biológico, porque se considera al concepto del amor como un proceso funcional sistémico, que se presenta igual en todas las culturas y sociedades, pero, con variaciones entre cada persona que dependen de su estructura sistémica (Maureira, 2011).

Los cuatro componentes de la relación de pareja

Componente 1. Amor: Ha sido estudiado por la neurobiología. Se trata de un proceso en donde hay estructuras cerebrales que se relacionan con algunas funciones y neurotransmisores que se requieren para la experiencia romántica (Maureira, 2011).

El proceso, tiene la función de cópula, crianza, reproducción, satisfacción y placer. En ese sentido, no es exclusivo de los humanos, ocurre en otras especies también. Por ello, hay dos tipos de amor; romántico y materno (por ahora sólo se describe al primero porque es el que se asocia con la pareja) en los dos hay muchas estructuras cerebrales en común, pero con la diferencia de que en el materno no existe el deseo sexual (Zeki, 2007; Maureira, 2011).

Las estructuras asociadas al amor, son el sistema de recompensa, que tiene que ver con la adicción a las drogas (Paez, 2006; Maureira, 2011). El área tegmental ventral, el núcleo accumbens, corteza prefrontal, amígdala e hipotálamo (que forman parte del sistema dopaminérgico mesocorticolímbico); también la ínsula medial, hipocampo, cíngulo anterior y una parte del striatum (Zeki, 2007; Maureira, 2011).

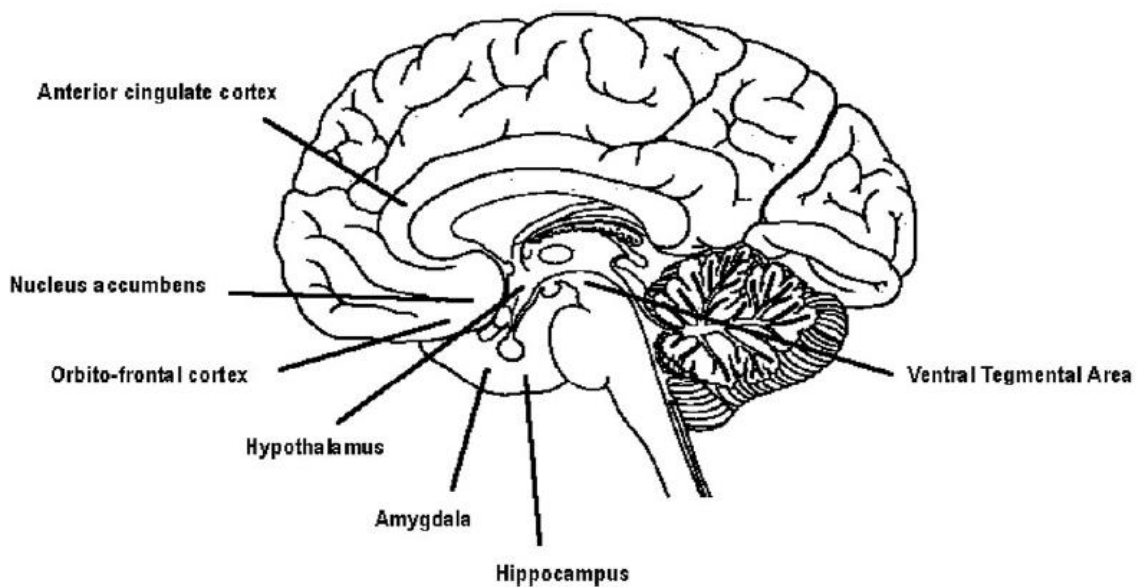


Figura 1. Algunas estructuras cerebrales relacionadas con el amor (Zeki, 2007; Maureira, 2011).

También hay neurotransmisores que participan en mediar a tres sistemas cerebrales que trabajan en cadena, desarrollados en los mamíferos y otras especies, para cumplir funciones específicas: los estrógenos y andrógenos (que tienen que ver con el deseo sexual), dopamina, norepinefrina y disminución de serotonina (con la atracción) y neuropéptidos como la oxitocina y la vasopresina (con el apego). El primero se relaciona con la función de apareamiento, el segundo con la de reproducción y el tercero con la de crianza (Fisher, Aron, Mashek & Brown, 1998; Fisher, 2002; Maureira, 2011).

Lo anterior fundamenta que el amor es un proceso biológico, en el que participan estructuras cerebrales y neurotransmisores, no obstante, no es el único que conforma a la pareja, también los aspectos culturales están involucrados. Todo lo social parte del lenguaje, debido a que la convivencia diaria entre dos o más personas genera significados específicos de sus acciones, tanto para ellos como para el resto de la sociedad. Sus conductas se entienden por el significado que adquieren y crean un lenguaje. Esto quiere decir, que, de él, se originan las relaciones humanas que incluyen a las relaciones de pareja y, para analizarlas se tiene que tomar como su fundamento al lenguaje (Maureira, 2008; Maureira, 2011).

Componente 2: Compromiso. Se trata del interés y responsabilidad que las personas tienen por su pareja. Asimismo, es la decisión de mantener esos intereses a pesar de que pasa el tiempo y de las posibles dificultades que pueden surgir durante la relación (Yela, 1997; Maureira, 2011). El compromiso va

creciendo a medida que pasa el tiempo, debido a que aumenta la interdependencia entre los miembros de la pareja, tanto a nivel material como personal (Maureira, 2011).

Componente 3: Intimidad. Se refiere a un conjunto de sentimientos y acciones que realizan los integrantes de la pareja, como el apoyo afectivo, conversar, contar cosas personales, tenerse confianza, seguridad en la pareja, temas en común, disposición para repartir recursos emocionales y económicos con la pareja, etc. Del mismo modo, la intimidad es propensa a incrementar con el paso del tiempo entre más cosas en común tienen y se revelan el uno al otro, así como el compartir aspectos emocionales y personales como amistades, lugares, metas, etc. (Yela, 1997; Maureira, 2011).

Componente 4: Romance. Son las conductas que una sociedad determina como adecuadas para lograr la atracción e interés a futuro en la pareja. Es decir, son aquellas acciones que la sociedad define como propias de mostrar interés de una persona hacia otra. Son ideas y actitudes efusivas sobre la pareja, idealización, creencias de lo mágico en la relación, encontrar en la pareja el romance ideal etc. Como los demás componentes, el romance tiende a incrementar en los primeros años de la relación (debido a la atracción física y activación fisiológica). Sin embargo, más tarde se genera un decremento del romance, porque la convivencia indica de forma progresiva la disminución de la incertidumbre, incremento de la habituación-saciación y decremento en la capacidad de sorpresa y ganas de seducir y ser seducido (Yela, 1997; Maureira, 2011).

Modelo teórico del ciclo de acercamiento-alejamiento de la relación de pareja.

La pareja es una relación significativa de apego, que a su vez conlleva un vínculo afectivo, subjetivo y psicológico entre dos personas. Ésta, atraviesa etapas, mediante ciclos que representan un lazo emocional para compartir un proyecto de vida (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

El ciclo de acercamiento-alejamiento de las relaciones de pareja explica las etapas por las que pasan. Estévez (2013), plantea un análisis del modelo desde diferentes contextos: biológico, psicológico, social, cultural, evolutivo, individual y conductual. Tomando en cuenta las diferencias entre hombres y mujeres. A continuación se describe brevemente las etapas:

Etapa 1. Extraños/conocidos: es el inicio de la relación, donde ninguno de los dos tiene idea de lo que puede obtener de la misma. Al no conocer a la otra persona se evalúan en lo físico (sin que ello signifique que habrá atracción después), existe curiosidad de conocerse, no hay sentimientos ni emociones, hay desconfianza e incomodidad. El acercamiento es poco a poco, con una respuesta precavida y con pláticas triviales, en donde se aceptan o se rechazan (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 2. Conocidos: las personas categorizan al otro/a como un conocido y se familiarizan mediante saludos, sonrisas, pero manteniendo la distancia. Hay más interés en la otra persona, cosas en común, no se perciben los defectos y se

desea la relación primero de amistad, comienzan las emociones de confianza, agrado, tranquilidad alegría, etc., pero con nerviosismo e incomodidad (Diaz Loving, 1996; Estévez,2013).

Etapa 3. Amistad: es el comienzo de la convivencia, comportamientos y agrado por pasar tiempo con la otra persona. Es la etapa de mayor valor humano que se debe cultivar con búsqueda de afinidades, acercamiento, intimidad, sinceridad, respeto, comprensión, contacto físico, amabilidad y deseo de conocer más profundamente la vida del otro. También, existe solidaridad, lealtad y empatía entre ambos (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 4. Atracción/admiración: es la primera etapa de amor. Las personas tienen interés por su pareja, gusto físico e intelectual, tienen el deseo de una relación más allá de la amistad y piensan frecuentemente en la otra persona y en la relación. La idealizan y admiran y tienen emociones intensas con deseo sexual, alegría, placer, pasión, etc. También sienten ganas de llamar su atención, hay coqueteo y seducción. Además de que la comunicación avanza (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 5. Pasión: hay una mayor respuesta fisiológica de los integrantes de la pareja, ante la relación y una interpretación de la misma como más cercana, de romance y pasión. La irracionalidad es intensa, debido a que la mayor parte del tiempo piensan en la otra persona, sintiendo mucha alegría que se refleja con la búsqueda de su bienestar. El deseo sexual es intenso y también el deseo de estar

juntos siendo estas conductas las más comunes en esta etapa (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 6. Romance: el enamoramiento es intenso, con una combinación de irracionalidad, compromiso y amistad, lo que hace que perciban la relación de color rosa y creen que viven para la otra persona; hay fidelidad, comprensión, etc. La comunicación y los besos, abrazos, caricias, detalles e incluso juegos, son para complacer a la pareja (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 7. Compromiso: se trata de los acuerdo, obligaciones y responsabilidades que tienen el propósito de que la pareja permanezca unida y planeé un proyecto de vida. Toman la decisión de tener una relación sólida por convicción formalizándola y pensando en crear una familia (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Las siete etapas anteriores son la primera mitad del ciclo, lo cual se denomina “lado claro de las relaciones interpersonales significativas” (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 8. Mantenimiento: se buscan espacios y actividades para combatir la rutina y monotonía. Las parejas trabajan para superar obstáculos, lo cual les permite continuar creciendo como tal. Se aceptan, hay pérdida de la idealización de la persona y de la amistad, se debe prever conflictos. Existe interacción de rutina, debido al cumplimiento de las obligaciones y se agrega el aburrimiento (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 9. Conflicto: se dan las demandas y exigencias hacia la pareja. Hay falta de acuerdos y complicación para mantener cosas en común. Pierden el deseo de estar con la otra persona y buscan vencerla y lastimarla. Frecuentemente, es difícil evitar los conflictos y sin embargo, sirven para que la pareja madure. La comunicación se afecta y hay discusiones y tensión (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 10. Alejamiento: se presenta el dolor, desagrado, la evitación por estar con la pareja, lejanía emocional y física debido a diferentes situaciones. El compromiso e interés se pierden y experimentan sentimientos de tristeza y miedo debido a que piensan que la relación ya no funciona y se puede terminar (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 11. Desamor: se da una serie de sentimientos y acciones negativas como enojo, rencor, desesperanza, arrepentimientos, alejamiento e indiferencia, falta de respeto y de comunicación. Ello, ocurre debido a que la pareja no se siente correspondida, lo que repercute en la valía personal, la relación se enfría, se pierden los detalles y se piensa en cómo satisfacer las necesidades propias de una manera diferente (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 12. Separación: es cuando la relación se ha vuelto insoportable y el compromiso es a nivel personal. Las personas ven de cerca a la ruptura de la relación, tienen confusión con respecto a lo que sienten y piensan, ponen límites

para evitar sentir dolor y buscan la separación. Hay indiferencia, insultos e incluso agresiones (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Etapa 13. Olvido: esta etapa ayuda a controlar el duelo, pero aquí es cuando pueden intentar comenzar de nuevo, sobre todo por la falta de compañía y por la posibilidad de que su pareja comience otra relación. Buscan no pensar en la pareja y ubicarla en su pasado, sienten desilusión y al mismo tiempo la desean por lo que se dan sentimientos encontrados (Diaz Loving, 1996; Estévez, 2013).

Problemas de pareja

La TREC cuenta con teorías para explicar los problemas del amor en la pareja, algunas de ellas son el bloqueo y satisfacción del amor. Tiene aplicaciones específicas para ayudar a las personas que presentan dichas problemáticas. Por ejemplo, trata el “amor súper-romántico”, el “amor-adicto”, el cúmulo de “sentimientos obsesivos-compulsivos” y desde luego los “celos insensatos, entre otros problemas. No obstante, a pesar de que no resuelve todos los problemas del amor, se acerca de manera importante a una mejor comprensión del fenómeno (Ellis & Grieger, 1990).

La TREC se enfoca en el diagnóstico y tratamiento relacionado con los problemas de pareja. A continuación, se presentan algunas de las teorías más importantes al respecto, planteadas por este enfoque terapéutico:

Amor súper-romántico.

El amor romántico, apasionado y el enamoramiento exagerado, actualmente es un requisito para el matrimonio o la vida de pareja, en la mayoría de nuestras sociedades. Si bien es cierto, que ello representa las ventajas de experimentar sentimientos altamente placenteros y motivación para trabajar con mucho empeño en alcanzar grandes éxitos, el amor romántico exagerado implica varios elementos que afectan el bienestar de las personas. Por ejemplo, la idealización del ser amado, el alto grado de exclusividad de la pareja, sentimientos intensos de apego, un componente sexual intenso, la convicción del amor eterno, pensamientos obsesivos sobre ser amado, un fuerte deseo por sacrificar casi lo que sea con tal de estar con el ser amado, un deseo intenso por la unión con el ser amado, etc. (Ellis & Grieger, 1990).

Quienes manifiestan este tipo de características en su relación de pareja con frecuencia crean y mantienen creencias irracionales que afectan sus relaciones íntimas y su bienestar. Un ejemplo de este tipo de creencias irracionales o mitos, es pensar que el amor dura para toda la vida, o que el sexo sin amor no es ético ni placentero, entre otras (Ellis & Grieger, 1990).

La TREC emplea formas de debatir las creencias irracionales de las personas que aman con amor súper-romántico. Les enseña cómo es que sus creencias no son empíricas y con evidencia mediante la razón lo demuestra. Debate y revela sus “deberías” y sus “tienes que” absolutistas. Les enseña que si bien en cierto que es

incómodo no tener el amor del ser amado como quisieran, de ninguna forma es “horrible” y “terrible” (Ellis & Grieger, 1990).

En este sentido, el objetivo de la TREC es apoyar a las personas para que renuncien a sus mitos y pensamientos irracionales inconvenientes acerca del amor en la pareja. Les muestra que la relación con el terapeuta no es romántica y, sin embargo, es funcional ya que los respeta y los acepta independientemente de si son felices o no en el amor (Ellis & Grieger, 1990).

Amor obsesivo-compulsivo o amor adicto

Mayormente este tipo de amor es romántico, pero no siempre. Por ejemplo, una madre puede amar de modo obsesivo compulsivo a su hijo, un patrón puede amar así a su trabajador, un adolescente puede adorar a sus amigos sin querer tener sexo con ellos, etc. Sin embargo, es frecuente que el “amor adicto” sea un modo de amor al límite en la pareja con un alto grado de romance que generalmente presenta pensamientos, sentimientos y conductas perturbadas, como pensar obsesivamente en la pareja, creer que se “necesita” su reciprocidad urgente y dependiendo de la reciprocidad obtenida cambios de humor frecuentes, sentimientos muy intensos de ansiedad y depresión por no ser correspondido, la idealización y negación a reconocer varios de sus defectos, un fuerte deseo de actuar en forma arriesgada para obtener o mantener su amor, etc., (Ellis & Grieger, 1990).

Según la TREC, las personas que presentan “amor obsesivo-compulsivo” construyen una o más de las siguientes creencias irracionales:

1. *“Debo tener la reciprocidad de mi amado, o sino ¡soy una persona inadecuada, indigna!”*
2. *“Es horrible perder a mi amado. ¡No puedo aguantarlo!”*
3. *“Si mi amado no tiene interés por mí, o si muere, la vida no tiene valor y, ¡mejor sería estar muerto!”*
4. *“Mi amado es el único en el mundo para mí, y ¡sólo su amor puede hacerme a mí y a mi vida valiosos!”*
5. *“Porque debo ganar el favor de mi amado y tengo que estar triste sin él, vale cualquier cosa, incluso arriesgar seriamente mi vida, para ganarlo”*
(Ellis & grieger, 1990 p. 184).

Por otro lado, la TREC cuenta con varios métodos cognitivos para tratar las perturbaciones obsesivo-compulsivas en la pareja. Uno es debatir activamente sus creencias irracionales al respecto y cambiarlas constantemente por deseos más o menos alcanzables. Otro es la aplicación de las “afirmaciones racionales” y cómo analizarlas para volverlas verdaderas. Uno más es la aplicación de la “distracción cognitiva” que ayuda a las personas a cambiar su foco de atención dirigido a los pensamientos disfuncionales sobre su pareja. También les enseña que pueden amar a otras personas y pueden así ser menos obsesivos. Trabaja con los síntomas secundarios que son nuevas creencias destructivas como “no debo estar obsesionado”, o “soy un estúpido e inútil si lo hago” les ayuda a debatirlas con

preguntas como “¿Por qué no debo estar obsesionado?, y ¿dónde está la evidencia de que soy una persona estúpida e inútil?”, les ayuda a aceptarse a pesar de ello. Por último, la TREC emplea también la técnica de role playing, debido a que las personas con “amor adicto” están acostumbradas a aceptar las demandas irracionales de sus parejas porque también se han acostumbrado a aceptarlas incondicionalmente a ellas, les entrena en la resistencia a dichas demandas y les deja actividades reales al respecto, usando al mismo tiempo reforzadores y castigos para lograr mejores resultados (Ellis & Grieger, 1990 p. 184).

Celos y posesividad

Según la TREC, existen los celos racionales y los celos irracionales. Describe a los primeros como el deseo que experimentan las personas por mantener una relación a largo plazo y casi siempre monógama y la preocupación de que se rompa, o esté a punto de terminar debido a que su pareja prefirió amar o atender más a otra persona. Están racionalmente celosos cuando experimentan sentimientos de frustración y decepción, porque el ser amado atiende más a los demás, pero no se perturban seriamente.

En cambio, los celos irracionales (o insensatos), se refieren a las demandas o imposiciones tiránicas de exclusividad, cuidado y atención de la pareja. Además, se relacionan con el horror que les causa pensar que su pareja tiene que ver emocionalmente y probablemente los abandone por alguien más. Asimismo, se

relacionan con sentimientos fuertes de ansiedad, hostilidad y/o depresión, rumiación excesiva de pensamientos de peligro o amenaza a la relación, suspicacia y demandas de pruebas de amor intentando estar la mayor parte del tiempo con ella.

La TREC plantea que las personas con “celos insensatos” construyen creencias irracionales a modo de dogmas que son la base de sus celos. Algunas son:

1. << *¡Debo tener una garantía de que me amas fuertemente solo a mí y continuarás haciéndolo así indefinidamente!>>*

2. << *Si tu no me amas como yo te amo debe haber algo extraordinariamente malo en mí, y por eso apenas merezco tu afecto>>*

3. << *Debido a que te amo intensamente y sigo estando dedicado a ti, tienes que devolver mi amor siempre, si no me causarás un gran sufrimiento y entonces serás una persona vil y detestable>>*

4. << *A no ser que tenga la absoluta certeza de que me adorarás y de que siempre será así, mi vida es demasiado confusa y desagradable y apenas parece valioso continuar con ella>>*

En ese sentido el objetivo de la TREC es apoyar a las personas para que las detecten y las cambien por otras creencias que sean más racionales. Ello lo hace enseñándoles a debatirlas para conseguir nuevas filosofías de amor y de vida, menos tiránicas y más verídicas. Algunas son:

1. <<Me gustaría mucho que tú me cuidarás a mi como yo te he cuidado a ti, pero no hay razón para que tú tengas que hacerlo así. Todavía puedo ser feliz, aunque no tan feliz si no lo haces. >>

2. <<Puedes bien ser el mejor compañero de amor que yo probablemente encuentre durante mi vida y por lo tanto valoro mucho tu amor y tu compañía. Pero si de algún modo te pierdo, puedo casi con certeza amar a otros y lograr una relación amorosa, satisfactoria con uno de ellos. >>

3. <<Aunque te amo tiernamente y soy bastante servicial al dedicarme a ti, mi amor no te obliga a amarme en recompensa o restringirte a mí. Tienes perfecto derecho a tus propios sentimientos y conductas con respecto a mí, y puesto que no puedo hacer que tú los cambies, intentaré aceptarlos como mejor pueda y a pesar de ello seguir amándote. >>

4. <<Si mientes o niegas los sentimientos de amor que dices que me tienes y traicionas nuestra relación, consideraré tu conducta poco cariñosa e indigna de confianza, pero no te condenaré como persona por actuar de esta manera indeseable.>>

Además del debate la TREC utiliza otros métodos cognitivos para trabajar los celos. Algunos son:

“Análisis de beneficio de costes” (ver la tercera descripción en el apartado de técnicas cognitivas de este capítulo), “dar rienda suelta a los pensamientos celosos cada día” es otra forma de ayudar a las personas para que solamente un

tiempo de quince minutos al día desborden sus creencias insensatas de celos y el resto del día piensen en otra cosa, leer artículos o libros con temas que les ayuden a vivir satisfechos y sin creencias irracionales de celos, etc., (Ellis & Grieger, 1990).

Planteamiento del problema y Justificación

Los celos de pareja representan un problema, ya que una tercera parte de las parejas que buscan ayuda profesional los refiere como su principal conflicto (White & Mullen, 1989; Diaz Loving et al., 2010). En México, son considerados como un indicador de violencia hacia la mujer (Castro, 2006; Diaz Loving et al., 2010). Además, son predictores de infidelidad, conflicto, poder, etc. (Diaz Loving et al., 2010).

Es importante seguir estudiando a los celos, que aunque a veces son benéficos para la comunicación de las parejas, para que reconozcan su fortaleza afectiva y para que generen respuestas de amor y cuidado en sus relaciones románticas, pueden generar daño tanto a quien los presenta como a sus relaciones amorosas (Power & Dalgleish, 1997; Diaz Loving et al., 2010). La mayoría de las personas involucradas en relaciones basadas en los celos, presentan relaciones destructivas (Diaz Loving et al., 2010).

Los celos de pareja, se asocian con enojo, dolor por lo que sucede, depresión ante la posibilidad de quedarse solo o envidia del rival (Hupka, 1984; Diaz Loving et al., 2010). De igual modo, representan una problemática debido a que se asocian con

ansiedad, suspicacia, preocupación, desconfianza y disgusto (Buunk, 1991, 1997; Diaz Loving et al., 2010). Genera a las personas una visión negativa del mundo, de sí mismas y del futuro, lo cual deteriora su valía personal, la relación con su pareja y su salud mental (Diaz Loving et al., 2010).

Por otra parte, es importante promover los modelos de intervención que demuestran eficacia mediante la evidencia empírica y representan una contribución social, académica y científica.

Promover el conocimiento de Psicoterapia en los celos de pareja, contribuye en mejorar su intervención. Y más aún, debido a que no hay mucha difusión al respecto, es conveniente promoverlo para comprender la problemática y así presentar el modelo con mayor eficacia para su abordaje. Ya que probablemente los celos son la problemática con mayor frecuencia en las relaciones amorosas (Carlen, et al., 2009).

La literatura señala que no hay mucha difusión en el fenómeno de los celos de pareja y en su tratamiento (Carrera & García, 1996). Por lo tanto, promover la eficacia de la TREC y de sus técnicas emotivas, cognitivas y conductuales, es contribuir en el cambio de esa situación y eventual solución de los celos de pareja.

Pregunta de investigación

¿El taller de intervención basado en la Terapia Racional Emotiva Conductual es eficaz en el manejo tanto del malestar emocional como de los estilos de afrontamiento asociados con los celos de pareja?

Objetivo

Determinar si el taller de intervención basado en la Terapia Racional Emotiva Conductual es eficaz en el manejo tanto del malestar emocional como de los estilos de afrontamiento asociado con los celos de pareja.

Objetivos específicos

- Se planteó la problemática de los celos de pareja y se realizó la revisión bibliográfica correspondiente.
- Se diseñó un taller de intervención basado en la teoría de la Terapia Racional Emotiva Conductual, dirigido a personas que presentan dificultades para manejar el malestar emocional y los estilos de afrontamiento asociado con los celos de pareja.
- Se midió en los participantes antes de la intervención el malestar emocional y los estilos de afrontamiento asociado con los celos, a través del Inventario Multidimensional de Celos IMC y de la Escala de afrontamiento ante las reacciones emocionales en una situación provocadora de celos / envidia (ver la descripción de los instrumentos en la pag. 77).
- Se entrenó a los participantes en el manejo del malestar emocional y estilos de afrontamiento asociado con los celos de pareja, con las técnicas cognitivas, emotivas y conductuales del taller TREC.
- Se midió en los participantes después de la intervención el malestar emocional y los estilos de afrontamiento asociado con los celos, a través

del Inventario Multidimensional de Celos IMC y de la Escala de afrontamiento ante las reacciones emocionales en una situación provocadora de celos / envidia (ver la descripción de los instrumentos en la pág. 77).

- Se realizó el análisis estadístico de los resultados finales para determinar la eficacia del taller.

Hipótesis

Existe un mayor manejo del malestar emocional y de los estilos de afrontamiento asociado con los celos de pareja, después de participar en el taller de intervención de la Terapia Racional Emotiva Conductual, en las personas que los presentan.

Ho: No existen diferencias significativas en el manejo del malestar emocional y de los estilos de afrontamiento asociado con los celos de pareja, después de participar en el taller de intervención basado en la Terapia Racional Emotiva Conductual.

Hi: Sí existen diferencias significativas en el manejo del malestar emocional y de los estilos de afrontamiento asociado con los celos de pareja, después de participar en el taller de intervención basado en la Terapia Racional Emotiva Conductual.

Variables

Variable independiente:

Taller de intervención basado en la Terapia Racional Emotiva Conductual.

Definición conceptual: la Terapia Racional Emotiva Conductual, persigue la meta de ayudar a las personas para que pasen más tiempo minimizando sus alteraciones emocionales y conductas desfavorables, y auto-regularse para vivir de una manera más plena y feliz. Les ayuda a que piensen más racionalmente, se sientan más apropiadamente y actúen de forma eficaz para conseguir sus metas en la vida (Ellis & Grieger, 1990).

Definición operacional: un taller de 10 sesiones, de dos horas cada una, diseñado con técnicas cognitivas, emotivas y conductuales de la TREC.

Variable dependiente:

Malestar emocional asociado a los celos de pareja.

Definición conceptual: estado emocional que involucra seis áreas:

1. Respuestas emocionales generadas por celos. El detonante son los celos y son las emociones y sentimientos ante la trasgresión a la norma de exclusividad real o imaginaria. Son las reacciones emocionales aversivas que se presentan como una manera de afrontarlas, con una combinación de dolor, angustia, frustración, molestia y temor (Diaz Loving et al., 2010).

2. Temor. Es la angustia, la sensación de disgusto en forma de miedo debido a la posibilidad de perder a la pareja. Es la respuesta ante los celos con una mezcla de molestia y miedo al abandono (Diaz Loving et al., 2010).
3. Enojo. Es la molestia o disgusto debido a no ser el centro de atención de la pareja y debido a cualquier intrusión de exclusividad hacia ella (Diaz Loving et al., 2010).
4. Control. Es la actitud de disgusto por no poder controlar a la pareja, ya que los servicios de ella son muy valiosos y se vuelven una posesión que dependiendo del grado en que eso se posee, se afecta a la forma en que se cela (Diaz Loving et al., 2010).
5. Dolor. Es el sentimiento de desdicha con aspectos depresivos ante el éxito del rival y la pérdida de la relación de pareja (Diaz Loving et al., 2010).
6. Actitud negativa. Es el desacuerdo de cualquier relación amorosa debido a otra persona, con molestia o rabia. Se vincula con la posesión y control en la relación (Diaz Loving et al., 2010).

Definición operacional: las respuestas que los participantes obtengan en los reactivos del Inventario Multidimensional de Celos.

Estilos de afrontamiento asociados con los celos de pareja.

Definición conceptual: formas de manejar o afrontar una situación que evoca celos, a través de dos elementos: evasivo evitativo y activo expresivo. Ambos manifiestan lo que las personas hacen para terminar la situación, la manera en

cómo controlan tanto lo que dicen como sus reacciones no verbales y qué harían si se volviera a presentar una situación parecida (Reidl, 2002).

Definición operacional: las respuestas que los participantes obtengan en los reactivos de la escala de afrontamiento ante las reacciones emocionales en una situación provocadora de celos / envidia.

Diseño

Diseño preexperimental con prueba-posprueba de un solo grupo que permitirá explicar la correlación causal de las variables.

Diagrama del diseño:

G O₁ X O₂

MÉTODO

Participantes

Muestreo de tipo no probabilístico. La selección y tamaño de la muestra se realizó de forma predeterminada: fueron seleccionados 8 participantes adultos; con rango de edad de 18 a 41 años, con una relación de pareja (o que por lo menos alguna vez hayan tenido un noviazgo, matrimonio, vivido en unión libre, etc.) mínimo con duración de un mes, que desearan atención psicológica para manejar los estilos de afrontamiento y malestar emocional asociado con los celos. No se consideró para la selección el sexo, orientación sexual, nivel socioeconómico, ni académico.

Criterios de inclusión

Que los participantes tuvieran entre 18 y 70 años de edad.

Que los participantes tuvieran (o hubieran tenido) una relación de pareja, con duración mínima de un mes.

Que los participantes tuvieran dificultades en el manejo del malestar emocional asociado con los celos de pareja: enojo, dolor, control, actitud negativa, angustia, frustración, inseguridad, temor, ira, tristeza, etc., causado por pensamientos de infidelidad o pérdida de la pareja.

Que los participantes tuvieran dificultades en el manejo de los estilos de afrontamiento asociados con los celos de pareja: huir o evitar situaciones que les evocan celos, hablar abiertamente de sus celos, etc.

Que los participantes desearan orientación psicológica para manejar los celos de pareja.

Criterios de exclusión

Que los participantes fueran menores de 18 años o mayores de 70 años.

Que los participantes no hubieran tenido nunca una relación de pareja.

Instrumentos

Inventario de Ansiedad. “Es un cuestionario de 21 reactivos elaborado por Beck, Epstein, Brown & Steer en 1988. Es de fácil aplicación y calificación y permite evaluar síntomas de ansiedad” (Secretaría de Salud, 2014, p. 191).

Inventario de Depresión. “Elaborado por Beck, Steer, & Garbin, (1988) este instrumento consta de 21 reactivos expuestos en grupos de cuatro aseveraciones que fluctúan de menor a mayor índice de depresión. El individuo selecciona una o varias que mejor reflejen cómo se sintió durante la semana pasada e inclusive el día de la aplicación” (Secretaría de Salud, 2014, p. 189).

Escala de afrontamiento ante las reacciones emocionales en una situación provocadora de celos / envidia. “Evalúa los estilos de afrontamiento (maneras en que una persona maneja o afronta) de las situaciones en las que siente celos o envidia: lo que hace para terminar la situación, la forma en que controla lo que dice, cómo controla las reacciones no verbales y lo que haría en caso de volverse a encontrar en una situación semejante” (Reidl, 2002, p. 151).

Inventario multidimensional de celos. Evalúa el sentimiento de malestar e inconformidad que experimenta un individuo cuando nota preferencias de un conocido por otras personas (Díaz Loving et al., 2010).

Procedimiento

1.- Se planteó la problemática de los celos de pareja como un fenómeno que requiere de investigación basada en la evidencia, para contribuir en el bienestar de las personas que se ven involucradas en relaciones amorosas con este conflicto.

2.- Se cuestionó si un taller basado en la TREC, funciona para el manejo de los celos de pareja, tomando como variable independiente la intervención del mismo y como variables dependientes a los estilos de afrontamiento y malestar emocional asociado con éstos.

3.- Se diseñó el taller de intervención con técnicas cognitivas, emotivas y conductuales de la TREC: “El manejo de los celos”, con duración de un mes y compuesto por 10 sesiones de 120 minutos cada una (ver anexo A).

4.- Se publicó una convocatoria de inscripción (ver anexo B) que fue difundida en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. La investigación se desarrolló tomando como escenario sus aulas, las cuales contaban con el mobiliario y condiciones requeridas para el taller (butacas, pizarrones, ventilación y espacio suficiente).

5.- Se inscribió a los aspirantes y se seleccionó a los participantes del grupo empleando el muestreo de tipo no probabilístico, selección y tamaño de la muestra de forma predeterminada, con 8 participantes en edades de 18 a 41 años de edad. Asimismo, mediante la entrevista inicial (ver anexo C) y evaluación psicológica, que consistió en la aplicación de los inventarios: ansiedad y depresión de Beck

(ver anexos D y E). Al término de la misma, se les pidió que firmaran el formato de consentimiento informado (ver anexo F).

6.- Se aplicó el pretest (ver anexos G y H), luego se les entrenó en el manejo de los celos mediante el taller y finalmente se aplicó el postest.

7.- Se analizaron los resultados para generar las conclusiones de la investigación: primero se realizó el análisis estadístico de las variables sociodemográficas, después se empleó la prueba T de student para analizar estadísticamente los datos de los instrumentos tanto en los estilos de afrontamiento como en el malestar emocional asociado con los celos y posteriormente se realizó el análisis subjetivo sobre las opiniones de los participantes a través de un cuestionario de satisfacción acerca del taller.

RESULTADOS

El grupo del taller estuvo conformado por ocho participantes: un hombre y siete mujeres, que fueron seleccionados mediante entrevista inicial y evaluación psicológica.

En cuanto al nivel de estudios, las siete mujeres pertenecían a la carrera de Psicología; dos estaban cursando segundo semestre, una cuarto semestre, dos octavo semestre, una era egresada y una más cursaba la maestría en psicología de la Gestalt. Por otro lado, el participante varón cursó la secundaria como máximo nivel educativo.

Por lo que se refiere al estado civil, las siete mujeres eran solteras y el participante varón vivía en unión libre. Dos trabajaban y las demás se dedicaban a estudiar.

Con respecto al rango de edad, éste se ubicó de 18 a 41 años, con una media de 24.37 años.

La información de los datos sociodemográficos se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1
Datos sociodemográficos de los participantes.

GENERALES	MEDIA	PARTICIPANTES
<i>Edad:</i>	24.37	
<i>Sexo:</i>		
Femenino		7
Masculino		1
<i>Estudios:</i>		
Estudiantes de licenciatura		5
Egresados		1
Maestría		1
Secundaria		1
<i>Trabajan:</i>		
Sí		2
No		6

Nota. Media= Promedio aritmético de una distribución (Baptista, Hernández & Fernández, 2014).

Con relación a la salud de los participantes, una persona presentó ansiedad y otra ansiedad y depresión. La primera, refirió estar atendiendo su ansiedad mediante intervención psiquiátrica y a la segunda participante, se le sugirió asistir al Centro de atención psicológica de la UNAM; Dr. Guillermo Dávila, para tratar la ansiedad. El resto del grupo no refirió problemas de salud.

Posteriormente, para el análisis estadístico tanto del Inventario multidimensional de celos (Díaz Loving, et al., 1986), como de la Escala de afrontamiento ante las reacciones emocionales en una situación provocadora de celos y envidia (Reidl, 2002) y con el fin de conocer si la intervención del taller “Manejo de los Celos” resultó ser eficaz en el manejo de los estilos de afrontamiento y del malestar emocional, se utilizó la prueba T de Student mediante el programa de análisis estadístico SPSS (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales) con el fin de

buscar diferencias entre los puntajes finales (pretest-postest). La prueba se aplicó en dos dimensiones: emociones y sentimientos del IMC y estilos de afrontamiento de la EASCE. En la primera, se compararon los resultados de los siguientes factores: respuestas emocionales generadas por celos, enojo, actitud negativa, dolor, control y temor. En la segunda dimensión, se compararon los resultados de dos factores: evasivo evitativo y activo expresivo, con el propósito de saber si hubo cambios estadísticamente significativos después de la aplicación del taller.

Por un lado, se analizaron los datos obtenidos en el IMC y se observó lo siguiente:

Los resultados de la prueba T de Student, se muestran en la Tabla 2. En ella se observa por cada factor: la media (pretest-postest), el valor T y la significancia P con respecto a la prueba.

Tabla 2

Diferencias en la dimensión emociones y sentimientos entre los puntajes finales pretest-postest.

FACTOR	PRETEST	POSTEST	T	SIGNIFICANCIA P
REGC	3.61	2.12	3.064	.008
Enojo	2.96	1.62	3.412	.004
Dolor	4.18	2.83	3.253	.006
Control	3.15	2.10	2.496	.026
Temor	3.90	2.37	2.931	.011
Actitud negativa	4.01	2.62	3.454	.004

Nota. En la primera columna se ubican los seis factores de la dimensión emociones y sentimientos.

La media obtenida en el pretest y postest se encuentran en la segunda y tercera columna. El valor T y significancia P, se ubican en la cuarta y quinta columna. El factor REGC= Respuestas Emocionales Generadas por Celos.

Con probabilidad de error menor a .05 y a partir de los resultados, se puede observar en la Tabla 2, que existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes obtenidos en los factores: respuestas emocionales generadas por celos, enojo, dolor, control, temor y actitud negativa, antes y después de la aplicación del taller en la dimensión de emociones y sentimientos. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación con respecto a los factores de esta dimensión y se puede afirmar que los resultados se deben a la intervención del taller, que logró un efecto positivo en los participantes.

Los resultados obtenidos, permitieron evaluar al grupo en el IMC. A continuación, se presenta en la Figura 2 la puntuación obtenida por los participantes antes y después de la aplicación del taller, en la dimensión emociones y sentimientos:

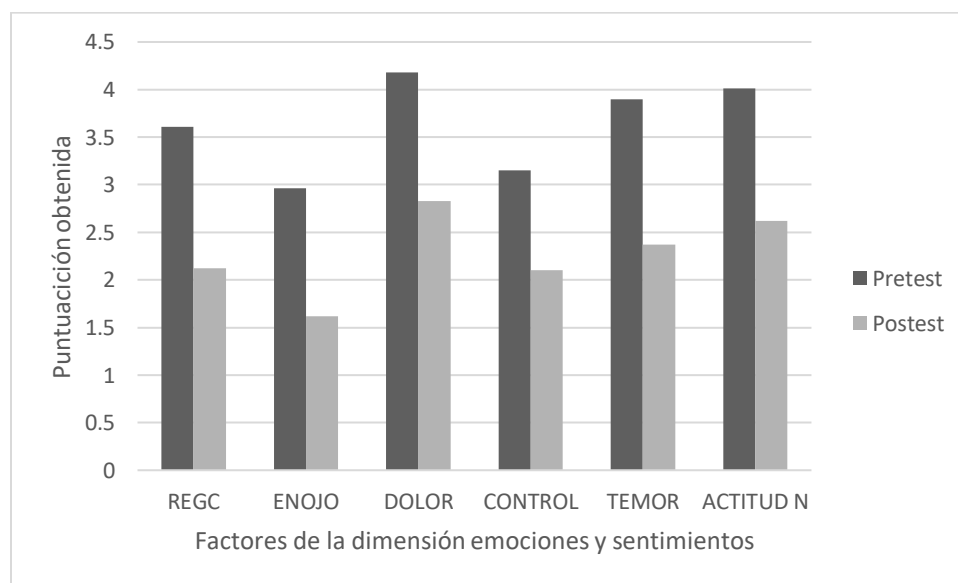


Figura 2. Resultados de la dimensión emociones y sentimientos en los factores respuestas emocionales generadas por celos (REGC), enojo, dolor, control, temor y actitud negativa en el pretest-postest.

Se observa en la Figura 2 que en ambas aplicaciones los resultados del grupo mostraron diferencias entre los puntajes de los factores mencionados, antes y después de la intervención del taller. En este caso se mostró que hubo una disminución en la intensidad de las emociones y sentimientos, al finalizar el taller.

Por otro lado, se analizaron los datos obtenidos en la EASCE y se observó lo siguiente:

Los resultados de la prueba T de Student, se muestran en la Tabla 3. En ella se observó por cada factor, la media (pretest-postest), el valor T y la significancia P con respecto a la prueba.

Tabla 3
Diferencias en los estilos de afrontamiento entre los puntajes finales pretest postest.

FACTOR	PRETEST	POSTEST	T	SIGNIFICANCIA P
<i>Evasivo</i>	1.86	1.81	.204	.841
<i>Evitativo</i>				
<i>Activo expresivo</i>	3.05	3.17	-.434	.671

Nota. En la primera columna se ubican los dos factores de los estilos de afrontamiento. La media obtenida en el pretest y postest se encuentran en la segunda y tercera columna. El valor T y significancia P, se ubican en la cuarta y quinta columna. Nota. En la primera columna se ubican los dos factores de los estilos de afrontamiento. La media obtenida en el pretest y postest se encuentran en la segunda y tercera columna. El valor T y significancia P, se ubican en la cuarta y quinta columna.

A partir de los resultados, se pudo observar en la Tabla 3 que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes obtenidos de los factores: evasivo evitativo y activo expresivo, antes y después de la aplicación del

taller en los estilos de afrontamiento, debido a que el valor de la significancia P es mayor a .05. Por lo que se acepta la hipótesis nula de los factores en cuestión y no se puede afirmar que los resultados se deben a la intervención del mismo.

Los resultados obtenidos, permitieron evaluar al grupo en la EASCE. A continuación, se presenta en la Figura 3 la puntuación obtenida por los participantes antes y después de la aplicación del taller en los estilos de afrontamiento:

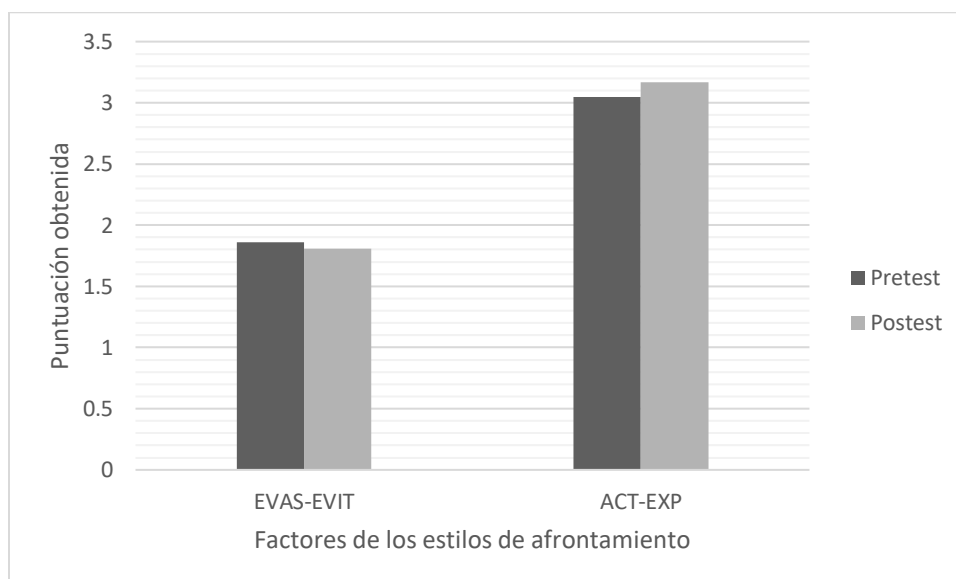


Figura 3. Resultado de los estilos de afrontamiento en los factores evasivo evitativo y activo expresivo en el pretest-posttest.

En la Figura 3 se observaron pocas diferencias entre los puntajes pretest-posttest obtenidas en los factores: evasivo evitativo y activo expresivo. Sin embargo, la disminución de la frecuencia en los estilos de afrontamiento al finalizar el taller, únicamente ocurrió en el factor evasivo evitativo, a diferencia del factor activo

expresivo, en donde se presentó un ligero incremento en los resultados de la aplicación final.

Al mismo tiempo del análisis cuantitativo, se realizó un análisis subjetivo de los efectos que tuvo el taller en los participantes. A continuación, se hace una descripción de los cambios que lograron durante el proceso.

Al finalizar el taller se aplicó a los participantes un cuestionario de satisfacción, que consiste en una serie de preguntas abiertas y preguntas cerradas, para conocer sus opiniones con respecto al taller, al instructor y a los cambios logrados en sí mismos. Algunas de sus respuestas son:

1. ¿Ha observado cambios en su actitud ante situaciones asociadas con los celos de pareja luego de su participación en el taller? De los ocho participantes, cinco (62%) contestaron que ha cambiado bastante, uno (13%) mucho y dos (25%) regular.

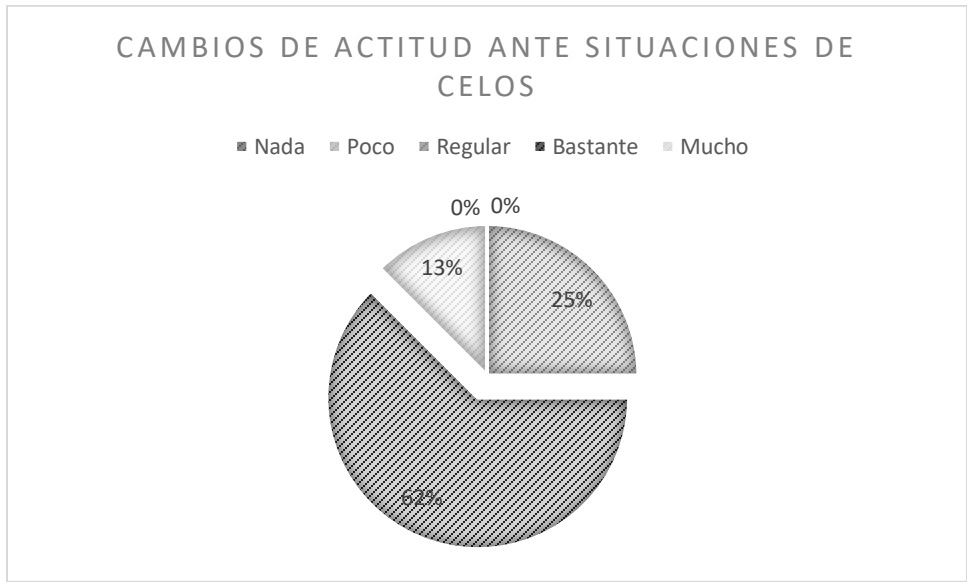


Figura 4. Cambios de actitud ante situaciones de celos.

2. ¿Ha disminuido la frecuencia de ocasiones en que experimenta celos de pareja? De los ocho participantes, cuatro (50%) contestaron que ha disminuido regular, dos (25%) bastante y dos (25%) mucho.

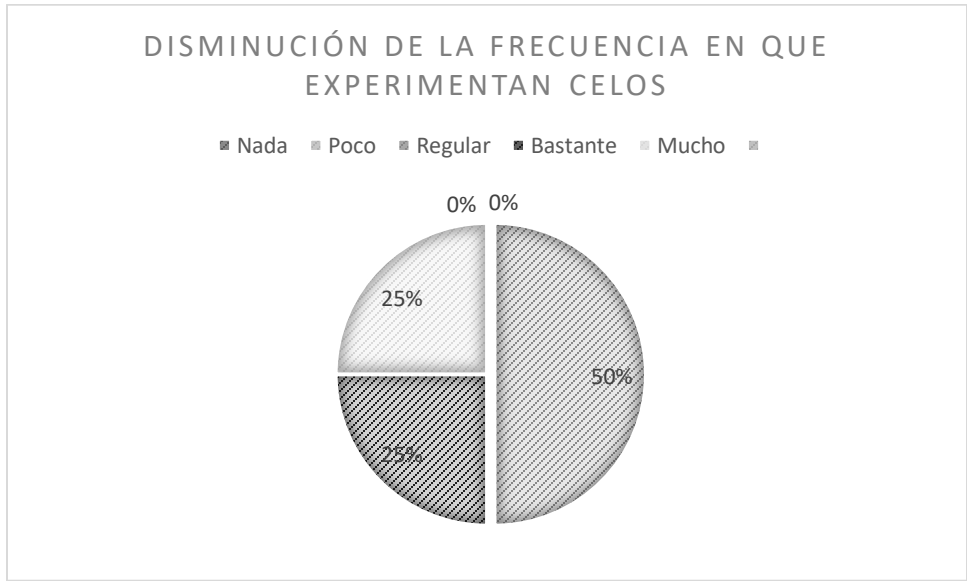


Figura 5. Disminución de la frecuencia en que experimentan celos.

En la entrevista inicial, los participantes refirieron tener actitudes negativas acompañadas de emociones como enojo, tristeza, ansiedad y frustración ante situaciones asociadas con los celos de pareja. Asimismo, refirieron experimentar con frecuencia celos de pareja. En las figuras presentadas se observó el porcentaje en que los participantes informaron haber modificado su actitud de celos y disminuido la frecuencia con respecto a las ocasiones en que los experimentan.

Por otro lado, la opinión de los participantes sobre la aplicación del taller es un aspecto muy significativo. Por ello, se presenta a continuación algunos de los puntos de vista (viñetas clínicas) que expusieron tanto verbalmente como por escrito en la sesión de integración:

“Mis celos han disminuido y ahora veo las cosas de diferente forma, no es catastrófica”

“Lo que más me gustó del taller fue la actividad de la carta al Dr. Racional, fue muy enriquecedora en el sentido de lograr expresar mis pensamientos, emociones y conductas para así, recibir una respuesta que me ayudó a reflexionar; y lo mejor es que fue inmediata”

“Ahora me detengo a pensar el porqué de mis acciones y/o sentimientos para poder corregir lo que está mal e ir mejorando poco a poco”

“He logrado controlar mis celos a medida que aparecen. Trato de aplicarlo y confiar en mi pareja por lo que hemos visto mejoría”

“Muchas gracias por este taller, recibí una herramienta poderosa y transformadora”

“Ya no es tan fácil que me den los ataques de celos y si me dan los se controlar mejor”

“Los resultados que he obtenido hasta el momento, es una identificación de pensamientos y creencias irracionales para poder confrontarlos y ponerlos a debate y cambio de creencias en algunas cosas”

Tanto el análisis cuantitativo como el subjetivo, aportan información útil. Por un lado, el análisis cuantitativo determinó que hay diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de los factores: respuestas emocionales generadas por celos, enojo, dolor, control, temor y actitud negativa en la dimensión de emociones y sentimientos, antes y después de la intervención del taller. Sin embargo, los resultados obtenidos en los factores evasivo evitativo y activo expresivo de los estilos de afrontamiento, son motivo de discusión, debido a que han demostrado que no hay diferencias estadísticamente significativas entre sus puntajes antes y después del taller. Por otro lado, el análisis subjetivo permitió conocer los puntos de vista de los participantes con respecto a los cambios que experimentaron, que expresa una mejora en el malestar emocional y estilos de afrontamiento asociados con los celos.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En función del objetivo de este trabajo, se observó en los resultados del análisis estadístico que la aplicación del taller “el manejo de los celos” con las técnicas emotivas, cognitivas y conductuales, logró conseguir un efecto positivo con relación al malestar emocional asociado con los celos de pareja en los participantes. No obstante, no se logró conseguir el mismo efecto con relación a los estilos de afrontamiento asociados con los celos de pareja en el grupo del taller. Sin embargo, la mayor parte del programa diseñado, concuerda con la TREC, que busca apoyar a las personas en cambiar sus creencias irracionales por creencias racionales y mejorar su función emocional y conductual (Ellis & Grieger, 1990).

Por una parte, los resultados obtenidos en el IMC, mostraron diferencias estadísticamente significativas en la dimensión “emociones y sentimientos”, a saber, respuestas emocionales generadas por celos, temor, dolor, control, enojo y actitud negativa. Lo que demuestra que hubo un efecto positivo en el manejo del malestar emocional de celos, que se genera por la interpretación (cognición) sobre la trasgresión real o imaginaria a la norma de exclusividad de la pareja, así como por la posibilidad de perderla (Diaz Loving et al., 2010). Por ende, en esta investigación, las técnicas emotivas, cognitivas y conductuales de la TREC, son efectivas en el entrenamiento del manejo del malestar emocional de los celos de pareja.

Por otra parte, los resultados obtenidos en la EASCE, no mostraron diferencias estadísticamente significativas en los “estilos de afrontamiento” en los factores, evasivo evitativo y activo expresivo. Cabe señalar que en el primer factor hubo una disminución (no significativa) en los puntajes luego de la aplicación del taller, probablemente debido a la falta de practica en los participantes de las técnicas. Lo anterior, sugiere que las personas deben practicar lo que aprenden cuando se presentan situaciones reales en su vida diaria, porque a pesar de que comprenden cómo interpretar las situaciones que los altera, ello, no es suficiente para actuar con eficacia y lograr cambios duraderos, ya que como lo señala Ellis & McLaren (2004), “*comprender algo y practicarlo no siempre va unido*” (p. 69).

Con respecto al factor activo expresivo, se observa un incremento (no significativo) en los puntajes finales, lo cual indica que los participantes respondieron de acuerdo a la literatura que señala la dificultad para medir a los celos de pareja, debido a que frecuentemente la sociedad rechaza a las personas que los manifiesta, ya que son considerados como algo negativo, lo que ocasiona que muchas personas nieguen o eviten expresar abiertamente que los experimenta y por ende, su tendencia es mostrar que no tienen dificultades para manejar sus celos (Reidl, 2002). Queda abierta la investigación de esta dos limitantes en futuras réplicas del taller. Por lo que se concluye que las técnicas emotivas, cognitivas y conductuales no fueron efectivas en el entrenamiento para el manejo de los estilos de afrontamiento de los celos de pareja y, por tanto, no se puede afirmar que los resultados obtenidos se deben a la intervención del taller.

Igualmente, para futuras aplicaciones de la intervención, se puede mejorar el diseño del taller; por un lado, adaptando el contenido de las sesiones de una manera más dinámica y por otro lado, a través de prever las dificultades que los participantes tienen para asistir a las sesiones puntualmente y de tiempo para realizar las tareas asignadas entre sesiones debido a sus diferentes actividades cotidianas, lo que representó una limitante para alcanzar los objetivos del programa.

Además del análisis estadístico, se realizó un análisis subjetivo de los resultados, en el que se recabó información de los participantes, que mostró los cambios percibidos al término del taller. Hubo una disminución percibida de la frecuencia con que experimentan celos (por lo menos el 50% percibió haber alcanzado mucho cambio) y un cambio percibido en la actitud ante situaciones de celos (más del 60% percibió haber alcanzado bastante cambio). Además, el grupo expresó haber disminuido sus celos, corregido lo que está mal y mejorarlo (con respecto a ellos), confiar más en su pareja, controlar mejor sus celos, entre otros cambios mencionados.

Se concluye que la relación entre la intervención y los resultados obtenidos, es que el objetivo del taller (que fue modificar los pensamientos disfuncionales asociados a los celos de pareja para manejar el malestar emocional y los estilos de afrontamiento, a través de las técnicas emotivas, cognitivas y conductuales), se correlacionó con el efecto positivo en el malestar emocional y con el cambio percibido en la actitud ante los celos, así como en la disminución percibida en la

frecuencia con que los experimentan, pero no con el efecto neutral en los estilos de afrontamiento. Por ende, vale la pena preguntarse, ¿por qué fue importante la presente investigación? La respuesta es que debido a que los celos representan una problemática importante en las relaciones de pareja (ver justificación), es importante continuar contribuyendo con investigación científica en la solución de los mismos.

Finalmente, queda abierta la investigación para determinar en qué grado se puede influir o preparar a las personas en buscar atención psicológica con respecto al manejo de los celos a través del taller.

REFERENCIAS

- Abrahms, E. & Ellis, A. (1980). *Terapia Racional Emotiva (TRE): Mejor salud y superación personal, afrontando nuestra realidad*. México: Editorial Pax.
- Bauman, Z. (2006). *Liquid fear*. Cambridge: Polity Press ed.
- Barkow, J. H., Cosmides, L. y Tooby, J. (1992). *The adapted mind: Evolutionary Psychology and the generation of culture*. New York: Oxford University Press.
- Beltrán, J. y Bueno, J. (1995). *Psicología de la educación*. España: Editorial Boixareu Universitaria.
- Buunk, B. (1991). *Jelousy in close relationships: An exchange-theoretical perspective*. En P. Salovey (edit.). (1991). *The psychology of jelousy and envy*. 18, 148-177. Nueva York: Guilford Press.
- Buunk, B. (1997). *Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jelousy*. *Personality and Individual Differences*, 23 997-1006.
- Buss, D. M. (1989). *Conflict between the sexes: Strategic interference and the evocation of American Psychologist*, 50(3), 164-168.
<http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.50.3.164>
- Buss, D. M. (2011). *Evolutionary Psychology. The new science of the mind*. Boston: Pearson.

- Buss, D.M. & Smith, D. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100, 204-232.
- Buss, D. M. (2005). *The handbook of Evolutionary Psychology*. Nueva York: Wiley.
- Buss, D. M. (2009). The great struggles of life: Darwin and the emergence of Evolutionary Psychology. *American Psychologist*, 64(2), 140-148. <http://dx.doi.org/10.1037/a0013207>.
- Cacioppo, J. Gardner, w. & Bernston, G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: From follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (5), 839-855.
- Carlen, A. Kasanzew, A. & López, A. (2009). Tratamiento Cognitivo Conductual de los celos en la pareja. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, Vol. 12. No. 3, 173-186.
- Carlson, N. (2006). *Fisiología de la conducta*. Madrid: Pearson.
- Carrera, P. & García, L. (1996). Conocimiento social de los celos. *Psicothema*, Vol. 8. No. 3, 445-456.
- Castro, R. (2006). Encuesta de violencia (ENDIREH 2006) y propuesta internacional de indicadores para medir la violencia contra las mujeres. En www.inegi.org.mx. Recuperado el 25 de abril del 2018.
- Chance, P. (2008). *Aprendizaje y Conducta*. México: Manual Moderno.

- Clanton, G. (1998). *Jealousy*. New York: University Press of America.
- Cosmides, L. y Tooby, J. (1999). Evolutionary Psychology. En R. A. Wilson y F. C. Keil (Eds), *MIT Encyclopedia of Cognitive Science* (pp. 294-297). Cambridge, MA: MIT Press.
- Darwin, C. (1859). *The origin of species*. Nueva York: Mentor.
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S. y Flores Galaz, M. (1986). Celos: Reacciones ante la posible pérdida de la pareja. *La Psicología Social en México*, 1, 523-526. (Inventario multidimensional de celos).
- Domjan, M. (2010). *Principios de Aprendizaje y Conducta*. México: Cengage Learning Editores.
- Díaz- Loving, Rolando. (1996). Una teoría bio-psico-socio-cultural de las relaciones de pareja. *Revista de Psicología Contemporánea*, vol. 2 núm. 1
- Echeburúa, E. & Fernández Montalvo, J. (2001). *Celos en la pareja: una emoción destructiva. Un enfoque clínico*. Barcelona: Ariel.
- Ekman, P. (1994). All emotions are basic. In P. Ekman & R. J. Davidson (eds) *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press.
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A. y Noller, P. (2011). Measuring romantic jealousy: Validation of the multidimensional jealousy scale in Australian samples.

Australian Journal of Psychology, 63 (4), 243–251.

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1742-9536.2011.00026.x>

Ellis, A. (1980). Razón y emoción en psicoterapia. España: Desclée de Brouwer.

Ellis, A., Dryden, W. (1989). La práctica de la Terapia Racional Emotiva. España: Desclée de Brouwer, S.A.

Ellis, A. (1996). Una terapia breve más profunda y duradera. España: Paidós.

Ellis, A., Grieger, R. (1990). Manual de Terapia Racional Emotiva Volumen 2. España: Desclée de Brouwer, S. A.

Ellis, A. (2000). Usted puede ser feliz. Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y depresión. Barcelona: Paidós.

Ellis, A., McLaren, C. (2004). Las relaciones con los demás: Terapia del Comportamiento Emotivo Racional. España: Editorial Océano.

El-Sahili, L. (2013). Psicología social: Metodología de la Investigación, el pensamiento social, los grupos sociales, los problemas sociales, los mecanismos de control social. México: Editorial Helénica.

Estévez, J. (2013). La Pareja: Un análisis cualitativo de su relación basada en apego y/o desapego, por etapas que integran el lado oscuro del ciclo de Acercamiento-Alejamiento de Diaz Loving. Tesis de Maestría. Universidad Iberoamericana. Ciudad de México.

- Fernández, A. (2010). Psicofisiología de los celos románticos: estudio experimental de las emociones que surgen ante la infidelidad desde la perspectiva evolucionaria. Tesis de maestría. Universidad de Texas.
- Fernández, A., Pavez, P. & Dufey, M. (2014). Evaluación chilena del Inventario de Comportamientos de la Pareja que Provocan Celos. *Revista de Psicología*, Vol. 23. No. 2, 45-55.
- Fernández de Ortega Bárcenas, H. M. (2001). Percepción interpersonal, calidad de la relación de pareja, sexo, y tiempo de relación como factores en el desarrollo de los celos y la envidia. Tesis de Maestría en Psicología Clínica. Facultad de Psicología, UNAM.
- Fernández Liporace, M.M. (2001). Celos y romance según género y edad. Ponencia. XII Jornadas Nacionales de ADEIP. La Plata. Argentina
- Fisher H. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*; 1998, 9: 23–52.
- Fisher, H.; Aron, A.; Mashek, D.; Li, H.; Brown, L. (2002). Defining the brain system of lustromantic attraction and attachment. *Archives of Sexual Behavior*; 31; 5: 413-419.
- Greenspoon, J. (1955). The reinforcing effect of two spoken sounds on the frequency of two responses. *American Journal of Psychology*, 68, 409-416.

- Gross, R. (2012). *Psicología: La Ciencia de la Mente y la Conducta*. México: Manual Moderno.
- Hupka, R. (1984). Jealousy: Compound Emotion or Label for a Particular Situation? En *Motivation and Emotion*, 8, 2, 115-141.
- Ibáñez, E., Onofre, G. & Vargas, J. (2012). Terapia Racional Emotiva: Una revisión actualizada de la investigación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, Vol. 15. No. 4, 1454-1475.
- Landriscini, N. (2006). La terapia racional emotiva de Albert Ellis. *Norte de Salud Mental*, Vol. 25, 126-129.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R., Kanner, A. & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. En: R. Plutchik y H. Kellerman (Eds). *Emotions: Research, Theory and Experience* (pp. 189-217), Nueva York: Academic Press.
- Lazarus, R. & Lazarus, B. (1994). *Passion and Reason: Making sense of our emotion*. Nueva York: Oxford University Press.
- Matínez-León, N. C., García-Rincón, L., Barreto-Cortés, D. S., Alfonso, A., Parra, A., Duque, B., Rojas, N. (2013). Características de celos en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 36-44.

- Martínez, N. y Rodríguez, M. (1996). Estudio descriptivo correlacional acerca de la conducta de celos y algunos factores implicados: perspectivas teóricas y adaptación de una escala de celos en población universitaria [tesis de grado]. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Maureira, F. (2008). Las bases de la condición humana. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 11. No. 4, 97-111.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 14. No. 1, 32-332.
- Navas, J. (1981). Terapia Racional Emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 13. No. 1, 75-83.
- Paéz, X. (2006). Neurobiología del amor y sustrato biológico de la monogamia. Seminarios de postgrados multidisciplinarios biología celular. Universidad de los Andes, Venezuela.
- Pines, A. (1998). *Romantic jealousy*. Nueva York: Routledge.
- Power, M. & Dalgleish, T. (1997). *Cognition and Emotion from Order to Disorder*. Hove: Psychology Press.
- Reidl, L. y Fernández Ortega, H. (2002). Construcción y análisis psicométrico del Inventario de Relaciones Afectivas. VIII Congreso Mexicano de Psicología Social y I Congreso Mexicano de Relaciones Interpersonales. Asociación Mexicana de Psicología Social.

- Rojas, I. (2010). Taller de la Terapia Racional Emotiva como tratamiento del Enojo, Depresión y Ansiedad que viven los jóvenes universitarios al pasar por el rompimientos de una relación de pareja. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de psicología.
- Rosenberg, E. (1998). Overview to special issue: Understanding emotions means crossing boundaries within Psychology. *Review of General Psychology*, 2 (3), 247-270.
- Secretaría de Salud, Centro Nacional para la Prevención y Control de Adicciones & Comisión Nacional Contra las Adicciones. (2014). Programa de Satisfactores Cotidianos para Usuarios con Dependencia a Sustancias Adictivas: Manual del Terapeuta. México: Servicios Editoriales y de Impresión, S.A. de C.V. SEISA.
- Sharpsteen, D. & Krikpatrick, L. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (3), 627-640.
- Simone, B. (2009). La construcción de una emoción y su relación con el lenguaje: Revisión y discusión de un área importante de las ciencias sociales. *Theoria*, vol. 18, núm. 2, 2009, pp. 15-42.
- Takahashi, H., Matsuura, M., Yahata, N., Koeda, M., Suhara, T., & Okubo, Y. (2006). Men and women show distinct brain activations during imagery of sexual and emotional infidelity. *Neuroimage*, 32 (3), 1299- 1307.

- Toro, Ronald. (2014). Ellis y el Constructivismo: una perspectiva crítica sobre la Terapia Racional Emotivo Conductual. Tesis psicológica, Vol. 9. No. 1, 204-213.
- Weber, M. (1903). La ética protestante y el espíritu del capitalismo. México: Fondo de Cultura Económica.
- Wedding, D. (2010). Raymond J. Corsini (1914–2008). *American Psychologist*.
- White, G. L. (1981). Jealousy and partner's perceived motives for attraction to a rival. *Social Psychology Quarterly*, 44, 24-30.
- White, G. L. & Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research and clinical strategies*. Nueva York: The Guilford Press.
- Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*. Vol. 9, No. 1, 1-15.
- Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. *FEBS Letters*; 581: 2575-2579.

ANEXOS

ANEXO A

CARTA DESCRIPTIVA.

Taller. Manejo de los Celos.

Objetivo general.

Entrenar a los participantes en la adquisición de habilidades para modificar sus pensamientos disfuncionales de celos y manejar sus estilos de afrontamiento y malestar emocional asociado a ellos, a través de técnicas cognitivas, emotivas y conductuales, de tal forma que se logre contribuir en beneficio de su bienestar y calidad de vida.

Objetivos particulares.

- Seleccionar a los participantes del taller a través de la entrevista inicial y de la evaluación psicológica.
- Evaluar estilos de afrontamiento y malestar emocional de celos en los participantes antes de la intervención del taller.
- Entrenar a los participantes en el manejo de los celos mediante técnicas cognitivas, emotivas y conductuales:

Cognitivas: asertividad, modelo ABC, debates, reformular, establecer referencias y afirmaciones de aceptación racional.

Emotivas: imágenes emotivas racionales, afirmaciones convincentes, psicodrama y ejercicios de encuentro.

Conductuales: desensibilización in vivo, prevención de la respuesta, refuerzos y castigos, ejercicios para tratar la vergüenza, tareas paradójicas y respiración diafragmática.

- Evaluar estilos de afrontamiento y malestar emocional de celos en los participantes después de la intervención del taller.
- Realizar la estadística correspondiente de las evaluaciones (pre-intervención y post-intervención) al término del taller para determinar su eficacia.

Escenario.

Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, salones: 211 y 314 del edificio A.

Formatos, Registros y Materiales.

- Formatos:

Formato de entrevista inicial.

Contiene información acerca de los datos sociodemográficos de los participantes, exploración del conflicto, Familiograma, dinámica familiar, síntomas, acontecimientos que los agudizan, intentos de solución, aspectos intelectuales y emocionales, principales conflictos, impresión diagnóstica, resultado de las evaluaciones y sugerencias de tratamiento.

Formato de consentimiento informado.

Manifiesta que la información contenida en los expedientes de los participantes será manejada con el principio de confidencialidad, con fines

de investigación y sin que represente riesgo alguno para ellos. Asimismo, expone la libertad que tienen para revocarlo en cualquier momento que consideren conveniente, su compromiso y aceptación de participar en el taller

Cuestionario de satisfacción.

Consiste en una serie de preguntas de opción múltiple y preguntas abiertas y contiene la información percibida de los participantes, acerca de los cambios alcanzados, desempeño del instructor y eficacia del taller.

- Registros:

Registro de respiración Diafragmática.

En él, se registra las veces que el participante realiza el ejercicio a la semana, tanto en la mañana como por la noche. Además, se registra el nivel con que logró el objetivo del mismo.

Registro de las características del pensamiento.

Los participantes describen un acontecimiento imaginado que es desafortunado para ellos y clasifican los pensamientos sobre él. El objetivo es que diferencien las características de los pensamientos funcionales y disfuncionales.

Registro de las emociones moderadas o intensas.

Los participantes describen un acontecimiento imaginado que es desafortunado para ellos y clasifican las emociones experimentadas en él. El objetivo es que diferencien las características de las emociones funcionales y disfuncionales.

Formulario de auto ayuda TREC.

Registran un incidente adverso, las creencias irracionales detectadas en él, sus consecuencias, las debaten y encuentran nuevos resultados y alternativas de emoción y conductas más adaptativas.

Registro ABC.

Registran un evento (A), las consecuencias emotivas y conductuales asociadas a él (C), los pensamientos asociados a él (B) y el nivel de intensidad de las consecuencias emocionales. El objetivo es realizar un análisis funcional del pensamiento, la emoción y la conducta en situaciones adversas.

- Materiales:
 - ✓ Hojas blancas.
 - ✓ Hojas de registro.
 - ✓ Hoja de las 4 creencias racionales e irracionales de los celos.
 - ✓ Lápices.
 - ✓ Gomas.
 - ✓ Sacapuntas.
 - ✓ Pizarrón.
 - ✓ Plumones.

Temario.

1. Entrevista inicial.

- 1.1. Apertura de expedientes
- 1.2. Evaluación psicológica.

2. Pre evaluación.

- 2.1. Aplicación de instrumentos.

3. Introducción al taller.

- 3.1. Presentación y ejercicio de introducción.
- 3.2. Ejercicio de relajación: respiración diafragmática.
- 3.3. Terapia Racional Emotiva Conductual.
- 3.4. Asertividad y la triada del cliente entrenado.
- 3.5. Introducción al modelo ABC.
- 3.6. Tarea 1: registro de respiración diafragmática.

4. El pensamiento y la emoción.

- 4.1. ¿Qué es el pensamiento?
- 4.2. ¿Qué son las emociones?
- 4.3. Ejercicio: “las características del pensamiento”
- 4.4. Ejercicio: “emociones moderadas o intensas”
- 4.5. Revisión de la tarea 1.
- 4.6. Tarea 2: análisis de las características del pensamiento y la emoción.

5. Los celos y la razón.

- 5.1. ¿Qué son los celos?
- 5.2. Creencias racionales y creencias irracionales de los celos.
- 5.3. Ejercicio: Detección de creencias irracionales sobre celos.
- 5.4. Revisión de la tarea 2.
- 5.5. Tarea 3: listado de pensamientos disfuncionales de celos.

6. El debate y efecto nuevo.

- 6.1. Debate.

- 6.2. Formulario de autoayuda TREC.
- 6.3. Ejercicio: reformular.
- 6.4. Ejercicio: establecer referencias.
- 6.5. Revisión de la tarea 3.
- 6.6. Tarea 4: afirmaciones de aceptación racional.

7. *Imaginación racional.*

- 7.1. Imágenes emotivas racionales.
- 7.2. Afirmaciones convincentes.
- 7.3. Psicodrama.
- 7.4. Ejercicio: “querido doctor racional”
- 7.5. Revisión de la tarea 4.
- 7.6. Tarea 5: imaginación racional.

8. *Evitando evitar.*

- 8.1. Desensibilización in vivo.
- 8.2. Prevención de respuesta.
- 8.3. Refuerzos y castigos.
- 8.4. Ejercicio: tratar la vergüenza.
- 8.5. Revisión de la tarea 5.
- 8.6. Tarea 6: acciones paradójicas

9. *Consolidación de conocimientos y conclusión.*

- 9.1. Integración de técnicas y habilidades adquiridas.
- 9.2. Valoración de resultados y cambios alcanzados.
- 9.3. Revisión de la tarea 6.

9.4. Retroalimentación y comentarios de los participantes.

9.5. Cierre de actividades.

10. Evaluación final.

10.1. Aplicación de instrumentos.

Estrategias de enseñanza.

Por medio de la instrucción directa se orientó a los participantes en la adquisición de las habilidades cognitivas, emotivas y conductuales que les facilitó modificar sus pensamientos disfuncionales y manejar los celos de pareja.

Se emplearon materiales escritos, exposiciones orales y actividades vivenciales. Además, se les retroalimentó de manera individual vía correo electrónico, en donde se les informó cuáles eran las habilidades esperadas cada semana con respecto a la sesión vista.

Estrategias de evaluación.

Se realizó evaluación psicológica para medir los estilos de afrontamiento y malestar emocional de celos antes y después del taller. Asimismo, se empleó la observación sistemática de las actividades, ejercicios y tareas, para evaluar el progreso de los participantes.

Descripción de las sesiones.

Sesión 1.

Entrevista inicial.

Objetivos:

1. Aplicar a cada participante un formato de entrevista inicial para obtener información sociodemográfica e información sobre el motivo de asistencia al taller.
2. Aplicar a cada participante un inventario para conocer su nivel de depresión.
3. Aplicar a cada participante un inventario para conocer su nivel de ansiedad.
4. Generar impresión diagnóstica a partir de la información recabada de cada participante.
5. Seleccionar a los participantes para conformar al grupo del taller.

Subtemas de la sesión y actividades:

1.1) Apertura de expedientes:

Actividad: se interrogó individualmente a los participantes para llenar el formato de entrevista inicial con información sociodemográfica y con una descripción acerca de la problemática (ej., intentos de solución, áreas afectadas, dinámica familiar, motivo de consulta, etc.). Asimismo, se observó la actitud, apariencia, concentración, conducta y estado anímico, para recabar información cualitativa que aportó en la impresión diagnóstica.

1.2) Evaluación psicológica.

Actividad: se aplicó a los participantes el inventario de ansiedad de Beck y el inventario de depresión de Beck, para conocer tanto el nivel de ansiedad como de depresión según los instrumentos y para completar la información de la entrevista inicial y generar una impresión diagnóstica.

Sesión 2: Pre evaluación.

Objetivos:

1. Aplicar una escala de 23 reactivos para conocer los estilos de afrontamiento ante una situación evocadora de celos.
2. Aplicar un inventario de 100 reactivos para conocer el nivel de malestar e inconformidad ante situaciones evocadoras de celos.
3. Conformar al grupo.

Subtemas de la sesión y actividades:

2.1) Aplicación de instrumentos.

Actividad: se aplicaron los instrumentos de evaluación a los participantes. Primero se dio las instrucciones para contestarlos y luego se resolvieron dudas al respecto. Al término de la aplicación, se les informó que serían seleccionados y recibirían un aviso en el transcurso de los siguientes siete días para confirmar fecha, lugar y hora de la aplicación del taller.

Sesión 3. Introducción al taller.

Objetivos.

1. Integrar al grupo y presentar el taller.
2. Los participantes aplicaron la técnica de respiración diafragmática.
3. Los participantes conocieron qué es la TREC.
4. Que los participantes aplicaron la técnica de asertividad y conocieron qué es el método ABC.

Subtemas de la sesión y actividades:

3.1) Presentación y ejercicio de introducción.

Actividad: luego de dar la bienvenida a los participantes, el instructor presentó la estructura general y contenidos temáticos del taller. Explicó los objetivos y metas del mismo. Posteriormente, hizo la integración del grupo. Les pidió que se presentaran diciendo su nombre y completando la siguiente frase: “una cosa que espero conseguir de este taller a nivel personal es” ...

3.2) Ejercicio de relajación: respiración diafragmática.

Actividad: los participantes aplicaron la técnica de respiración diafragmática. Primero, el instructor expuso qué es la técnica y cuál es su función. Luego, les dijo paso por paso, cómo practicarla y contestó dudas al respecto. Posteriormente pidió que formaran equipos de dos personas. Una de las dos, debía practicar la técnica y la otra observar cómo la hacía, una vez que la primera persona terminó, intercambiaron papeles para que ambas practicasen el ejercicio. Finalmente, después de 5 minutos el instructor pidió que los equipos comentaran cómo les fue y cómo se sintieron al realizar el ejercicio para retroalimentarlos.

3.3) Terapia Racional Emotiva Conductual.

Actividad: se expuso brevemente a los participantes qué es la TREC. El instructor expuso los orígenes, antecedentes históricos, objetivos y metas generales de este enfoque. También expuso algunos de sus principios básicos y fundamentos. Los

participantes formaron una visión global acerca de la TREC, que les permitió comprender sus técnicas en las sesiones posteriores.

3.4) Asertividad y la triada del cliente entrenado.

Actividad: se expuso la definición del concepto asertividad. Una vez explicado, el grupo se dividió en equipos de tres personas para realizar el ejercicio de “la triada del cliente entrenado” en donde una persona tomó el papel de hacer una petición, otra persona debía tomar el papel del “asertivo” (quien sería el que rechazara asertivamente dicha petición) y el papel de la tercera persona fue entrenar al asertivo. Es decir, con los conocimientos previamente adquiridos retroalimentó al segundo participante y posteriormente lo discutieron con el resto del grupo.

3.5) Introducción al modelo ABC.

Actividad: se expuso la definición y la función del modelo ABC a los participantes. Luego, mediante un ejemplo se describió cada elemento del mismo y se explicó su clasificación. Después, se pidió que cada persona escribiera en una hoja de papel en blanco; la situación adversa (A), los pensamientos (B) y las consecuencias emocionales y conductuales (C) del ejemplo, imaginando que ellos son los protagonistas para discutirlo con el grupo y despejar dudas al respecto.

3.6) Tarea 1: registro de respiración diafragmática.

Actividad: al ser la primera asignación del taller, se explicó que las actividades para casa serían importantes, ya que por medio de ellas el instructor observaría el progreso o dificultades durante el proceso del taller. Por lo que también se les

informó que recibirían un correo entre cada sesión, con información sobre las habilidades a adquirir y con relación a las técnicas vistas. Posteriormente, se les indicó cómo llenar el registro para el ejercicio de respiración diafragmática (ver anexo I), que debían realizar durante la semana, para discutirlo en la próxima reunión.

Sesión 4. El pensamiento y la emoción.

Objetivos.

1. Que los participantes conocieran qué es el pensamiento.
2. Que los participantes conocieran qué son las emociones.
3. Los participantes aplicaron el modelo ABC para ilustrar las características del pensamiento y la emoción según la TREC.

Subtemas de la sesión y actividades:

4.1) ¿Qué es el pensamiento?

Actividad: se expuso el concepto de pensamiento y se explicó su definición, clasificación y características. Los participantes identificaron qué son los pensamientos y cómo influyen en la emoción y la conducta. Al final se abrió una ronda de preguntas y respuestas entre el grupo y el instructor para despejar las dudas al respecto.

4.2) ¿Qué son las emociones?

Actividad: se expuso el concepto de emociones. Se explicó la definición, clasificación y características de las emociones. Los participantes comprendieron

qué son las emociones y en qué consisten sus reacciones fisiológicas, mentales y conductuales. Al final se abrió una ronda de preguntas y respuestas entre el grupo y el instructor para despejar las dudas al respecto.

4.3) Ejercicio: “las características del pensamiento”

Actividad: el instructor proporcionó al grupo el registro de “las características del pensamiento” (ver anexo J), en donde debían imaginar y anotar una situación desafortunada (ej., perder a su pareja o sufrir un accidente), para luego escribir los pensamientos presentes junto a los sentimientos que los acompañan cuando algo desfavorable ocurre. Los integrantes del grupo aplicaron el método ABC para analizar las características de los pensamientos funcionales y disfuncionales guiados por el instructor, tomando algunos ejemplos para ilustrar el ejercicio.

4.4) Ejercicio: “emociones moderadas o intensas”

Actividad: el instructor proporcionó a los participantes el registro “emociones moderadas o intensas” (ver anexo K), en el que debían anotar una situación que les evoca emociones disfuncionales (ej., ansiedad, depresión, odio, etc.) y luego debían analizar sus características para argumentar por qué son disfuncionales.

4.5) Revisión de la tarea 1.

Actividad: se revisó el registro de la técnica de respiración diafragmática que los participantes realizaron entre la sesión uno y dos, para verificar su progreso. Asimismo, se recomendó que practicaran con regularidad la técnica de aquí en adelante. Una vez terminada la actividad, el instructor anexó los registros a los

expedientes de cada participante, para revisar posteriormente los avances de cada persona.

4.6) Tarea 2: análisis de las características del pensamiento y la emoción.

Actividad: el instructor pidió a los participantes como asignación para casa, que realizaran un registro sobre alguna situación que les evoca malestar, para que analizaran las características funcionales y disfuncionales del pensamiento y la emoción. Aplicaron el método ABC, para la ilustrar dichas características.

Sesión 5. Los celos y la razón.

Objetivos.

1. Los participantes conocieron qué son los celos y sus componentes cognitivos, emotivos y conductuales.
2. Los participantes emplearon el modelo ABC con el fin de analizar y evaluar sus propios pensamientos disfuncionales de celos.

Subtemas de la sesión y actividades:

5.1.) ¿Qué son los celos?

Actividad: primero se pidió a los integrantes del grupo, que participaran en una lluvia de ideas sobre qué son los celos. Luego, el instructor expuso la definición del concepto y sus principales componentes. Describió las reacciones emotivas cognitivas y conductuales que los caracterizan. Al final, motivó nuevamente a los participantes para que hicieran preguntas y comentarios sobre el tema.

5.2) Creencias racionales y creencias irracionales de los celos.

Actividad: recordando el contenido de la sesión “el pensamiento y la emoción” se mostró a los integrantes del taller 4 ejemplos de creencias irracionales y 4 de creencias racionales sobre celos (ver anexo L), con el fin de que conocieran algunas de las principales creencias irracionales de los mismos y sus alternativas de pensamiento según la TREC.

5.3) Ejercicio: detección de creencias irracionales sobre celos.

Actividad: mediante un registro ABC (ver anexo M), los participantes plantearon una situación que les evoca celos y analizaron cada elemento del ejercicio (los A, B y C) con el propósito de clasificar los pensamientos disfuncionales de éstos, según lo visto en la actividad anterior. Luego de que lo habían registrado se discutió en grupo y se retroalimentó al mismo.

5.4) Revisión de la tarea 2.

Actividad: se revisó la tarea asignada para casa en la sesión anterior sobre el registro: “*análisis de las características del pensamiento y la emoción*” para verificar el progreso de los participantes, despejar dudas y anexar los registros a los expedientes.

5.5) Tarea 3: listado de pensamientos disfuncionales de celos.

Actividad: se asignó como actividad para casa realizar un registro ABC, acerca de una situación específicamente evocadora de celos. Posteriormente, debían

analizar el ejercicio para seleccionar las creencias irracionales de celos y hacer una lista que debían traer en la próxima sesión.

Sesión 6. Debate y efecto nuevo.

Objetivos.

1. Que los participantes conocieran la técnica del debate y aplicaran los diferentes tipos de debate de la TREC.
2. Que los participantes aplicaran el formulario de autoayuda TREC, con el fin de que identificaran alternativas de pensamiento asociados a los celos disfuncionales.
3. Los participantes aprendieron a formar una perspectiva de las situaciones de celos. Las aprovecharon como oportunidades de practicar las técnicas utilizadas, en lugar de observarlas de manera amenazadora.
4. Los participantes valoraron las ventajas y desventajas de modificar sus pensamientos y comportamientos disfuncionales de celos, siendo conscientes de las razones elegidas para el cambio.

Subtemas de la sesión y actividades:

6.1) Debate.

Actividad: primero, el instructor expuso a los integrantes del grupo en qué consiste la técnica del debate y sus diferentes tipos (ej., debate empírico, lógico, funcional, filosófico, etc.). Luego, explicó cómo encontrar alternativas de pensamiento

mediante el debate. Al final se abrió una ronda de preguntas y respuestas al respecto.

6.2) Formulario de autoayuda TREC.

Actividad: el instructor expuso a los participantes en qué consiste el formulario de autoayuda TREC (ver anexo N) y explicó cómo llenarlo, luego cada integrante realizó un registro individual. Aplicaron la técnica del debate para generar alternativas de pensamiento; sustituyendo sus pensamientos y comportamientos disfuncionales por otros más adaptativos que se convertirían en afirmaciones racionales para manejar los celos.

6.3) Ejercicio: reformular.

Actividad: se pidió a los participantes que recordaran una situación que les había evocado celos de pareja. Después, escribieron algunos aspectos positivos sobre esa situación en una hoja de papel en blanco con el fin de ponerla en perspectiva. Posteriormente, debían pensar en cómo enfrentarían el evento si les ocurriera de nuevo, pero ahora utilizando la técnica del debate. Finalmente se discutió y se retroalimentó al grupo.

6.4) Ejercicio: establecer referencias.

Actividad: se pidió a los participantes que hicieran una lista sobre las ventajas y desventajas de cambiar los pensamientos disfuncionales de celos (identificados en el ejemplo anterior). Luego, se discutió en grupo y se dio retroalimentación para reforzar el cambio. Se motivó a que cambiaran sus pensamientos y

comportamientos disfuncionales de celos siendo conscientes de las razones elegidas para dichos cambios.

6.5) Revisión de la tarea 3.

Actividad: se revisó con el grupo el registro ABC sobre los celos y la lista de pensamientos disfuncionales identificados en él. Después se discutieron las dudas con respecto a cómo detectarlos. Finalmente se anexaron los registros a los expedientes.

6.6) Tarea 4: afirmaciones de aceptación racional.

Actividad: como asignación para trabajar en casa, los participantes debían utilizar las afirmaciones obtenidas del debate. Se les animó a repetirlas para reafirmar las ideas por sí mismos cada vez que puedan, invitándolos a que las escribieran o colocaran en lugares visibles para ellos (en el espejo del baño, en el coche, en la cabecera de su cama, etc.). El instructor les pidió que adaptaran sus afirmaciones con aspectos filosóficos más profundos que incluyen deseos y esperanzas; que a su vez utilizan palabras como el “*sí pero*” (ej., *sí... yo desearía que mi pareja no me engañe, pero... si ello ocurre, aun así, puedo aprender a estar satisfecho con mi vida*) con el propósito de generar un cambio más eficaz y profundo.

Sesión 7. Imaginación racional.

Objetivos.

1. Que los participantes reconocieran emociones útiles en situaciones evocadoras de celos.

2. Los participantes comprendieran la utilidad de las afirmaciones racionales para sustituir las emociones negativas intensas por emociones negativas más razonables.
3. Que los integrantes del grupo exploraran las autoafirmaciones y mecanismos más convincentes y naturales para ellos, por medio de imágenes emotivas racionales para tratar eficazmente las situaciones evocadoras de celos.
4. Que los participantes aplicaran las afirmaciones racionales detectadas.
5. Que los participantes comprendieran que las afirmaciones de un contenido filosófico más profundo generan un cambio más duradero y eficaz.

Subtemas de la sesión y actividades:

7.1) Imágenes emotivas racionales.

Actividad: se pidió a los participantes que se colocaran en una posición cómoda sentados con la espalda recargada en su silla, los hombros relajados ligeramente hacia atrás, las manos sobre las piernas y los pies bien colocados en el suelo, luego de relajarse con tres respiraciones lentas y profundas debían cerrar los ojos y recordar una situación evocadora de celos, en la que habían experimentado un malestar intenso que desearan trabajar. El instructor les pidió que le informaran cuando logran imaginar la situación y el disgusto emocional. Entonces les indicó que clasificaran sus sentimientos de disgusto intenso (por ej., ira, ansiedad, etc.) y luego se concentraran en cambiar esa emoción de disgusto por otra emoción negativa más razonable. Nuevamente les pidió que le indicaran cuando lo hubieran logrado. Posteriormente, los invitó a que se concentraran en regresar

gradualmente al presente y abrieran los ojos a su propio ritmo. Finalmente les preguntó qué hicieron para modificar sus sentimientos y anotaron algunas de las palabras que utilizaron para discutir y analizar el modo en que sus pensamientos les ayudaron a modificar la intensidad del disgusto emocional.

7.2) Afirmaciones convincentes.

Actividad: el instructor proporcionó a los participantes las afirmaciones racionales de los expedientes, que obtuvieron en la sesión “debate”. Luego, les pidió que las clasificaran en afirmaciones de aceptación racional y afirmaciones de contenido más profundo y filosófico. Debían anotar las afirmaciones más profundas y filosóficas en las raíces y tronco de un árbol dibujado en una hoja de papel en blanco, mientras que las afirmaciones de aceptación racional las anotaron en las ramas, con el fin de que distinguieran unas de otras para reafirmarlas. Al final de la actividad el instructor explicó la importancia de practicarlas con frecuencia para conseguir que funcionen de forma poderosa y convincente. Además, hizo énfasis en la utilidad y diferencia entre las afirmaciones de aceptación racional y las de pensamiento más profundo y filosófico.

7.3) Psicodrama.

Actividad: el instructor pidió a los participantes que identificaran una interacción potencialmente “terrible” evocadora de celos, en la que creyeran haber actuado de forma inconveniente basándose en pensamientos disfuncionales. Después, motivó al grupo a que participara con sus ejemplos y les preguntó cuál de ellos deseaban trabajar con la técnica de psicodrama. Una vez elegido el ejemplo, se realizó una

dinámica en donde el instructor tomó el papel de la pareja y el participante se representó a sí mismo, pero ahora tratando el evento de un modo más eficaz (tomando en cuenta las afirmaciones racionales que había aprendido). La duración del ejercicio fue de 5 minutos. Una vez terminada la actividad se discutió qué pensaron, qué sintieron y si hubo algo que les hubiera gustado cambiar. El instructor analizó con el grupo qué tipo de afirmaciones estuvieron presentes. Asimismo, el participante experimentó y manejó la situación en medio de una atmósfera menos amenazadora para generar varias soluciones en futuras interacciones.

7.4) Ejercicio: “querido doctor racional”.

Actividad: el instructor pidió a cada participante que escribiera una breve carta dirigida al “doctor racional” (quién sería un compañero elegido al azar) sobre uno de sus problemas frecuentes relacionado con los celos, en donde explicaría los sentimientos, pensamientos y comportamientos que acompaña al problema. Posteriormente, intercambiaron las cartas con alguien, quien contestó la carta utilizando los pensamientos racionales que ha desarrollado.

7.5) Revisión de la tarea 4.

Actividad: para revisar la asignación, el instructor contó a los participantes una situación hipotética de celos. Ante lo que debían responder escribiendo principalmente los pensamientos y sus reacciones acerca de ello. Una vez que habían respondido, el instructor motivó a que participaran con sus respuestas para discutir con el resto del grupo, con el propósito de verificar si lograron aplicar las

afirmaciones racionales. Finalmente se integraron las respuestas a los expedientes para registrar los avances o dificultades de los participantes al respecto.

7.6) Tarea 5: imaginación racional.

Actividad: como asignación para casa los participantes debían realizar un ejercicio de imágenes emotivas racionales y registrar los pensamientos que emplearon para sustituir la, o las, emociones intensas por emociones más razonables.

Sesión 8. Evitando evitar.

Objetivos.

1. Los participantes aplicaron la técnica “desensibilización in vivo”, con el propósito de que sus pensamientos disfuncionales perdieran la capacidad de evocar emociones disfuncionales.
2. Que los participantes aprendieran a evitar conductas de comprobación relacionadas con celos disfuncionales.
3. Que los participantes conocieran las técnicas de refuerzos y castigos para disminuir la respuesta de celos disfuncionales.
4. Los miembros del grupo identificaron la diferencia entre calificar su persona negativamente y calificar sus acciones negativas cuando experimentan celos.

Subtemas de la sesión y actividades:

8.1) Desensibilización in vivo.

Actividad: los participantes debían relajarse haciendo tres respiraciones profundas con los ojos cerrados sentados en una posición cómoda. Luego recordaron una situación de celos que les evocara temor, ubicaron el momento en el que comenzaban a sentir el malestar emocional e imaginaron gradualmente los hechos que los llevan a experimentar dicho malestar de una forma más intensa. Después, abrieron poco a poco los ojos y el instructor pidió que identificaran el malestar emocional experimentado, en una escala del 1 al 10 (donde 1 es igual a poco o ningún malestar y 10 igual a un malestar muy intenso). Luego, escribieron los pensamientos y las conductas que imaginaron para discutir algunos ejemplos sobre los pensamientos y conductas relacionadas con la evitación, con el fin de explicar que evitar las situaciones a las que se les tiene temor no es lo que da alivio, sino el rehuir a lo que se percibe como una amenaza para sus vidas más que las situaciones en sí mismas.

8.2.) Prevención de la respuesta.

Actividad: primero el instructor explicó a los participantes en qué consiste la técnica “Prevención de la respuesta” y recordó la “Desensibilización in vivo”. Después, expuso el artículo de investigación “Tratamiento conductual de un trastorno de celos patológicos” para ejemplificar la aplicación de dichas técnicas en el manejo de los celos y así, fomentar la modificación de las conductas rituales de comprobación y demandas de seguridad hacia la pareja. Al final motivó a los

integrantes del grupo a que participaran con comentarios y preguntas para retroalimentarlos.

8.3) *Refuerzos y castigos.*

Actividad: primero el instructor expuso al grupo, qué son los refuerzos y castigos. Luego, motivó a los participantes para que realizaran preguntas o comentarios sobre cómo aplicar los refuerzos y castigos. Finalmente, explicó que los refuerzos y castigos no son obligatorios y, sin embargo, pueden ser de mucha ayuda para aplicar sus habilidades en situaciones de vulnerabilidad y disminuir las respuestas disfuncionales de celos.

8.4) Ejercicio: tratar la vergüenza.

Actividad: primero el instructor expuso a los participantes qué es la vergüenza y cuál es su función. Luego, les pidió que se enumeraran y se juntaran en pareja los números pares con pares e impares con impares. Después, les pidió que recordaran alguna vez en la que habían celado a su pareja y se sintieron muy avergonzados, algo que consideraran tan vergonzoso que no serían capaces de hacerlo de nuevo y menos delante de alguien. Posteriormente, debían contar la anécdota a su compañero y luego escuchar la de él. Una vez que se terminó el tiempo, cada equipo analizó y comprendió la diferencia entre sentirse incómodo, apenado e incluso arrepentido y sentirse culpable y despreciarse o avergonzarse de sí mismo.

8.5) *Revisión de la tarea 5.*

Actividad: el instructor preguntó al grupo, cómo les fue con el ejercicio de imaginación racional y si lograron registrar los pensamientos que les permitieron sustituir emociones poco útiles por emociones más razonables y moderadas. Posteriormente se realizó una ronda de preguntas y comentarios para resolver dudas sobre la aplicación de la técnica y retroalimentó al grupo. Al final de la actividad se anexaron los registros a los expedientes para observar el progreso del grupo.

8.6) *Tarea 6: acciones paradójicas.*

Actividad: durante el tiempo entre sesión, cada participante debía identificar una conducta poco útil que ejecuta cuando siente celos y luego debía elegir una conducta totalmente opuesta a la identificada para que cada vez que deseara comportarse de ese modo, utilizara la conducta contraria en la situación. Asimismo, aplicaron los reforzadores y castigos cada vez que cumplieron (o no), con la asignación de acciones paradójicas.

Sesión 9. Consolidación de conocimientos y conclusión.

Objetivos.

1. Que los participantes integraran las técnicas y habilidades adquiridas en el taller.
2. Que los participantes logran identificar los resultados y cambios alcanzados con respecto al manejo de los celos de pareja.

Subtemas de la sesión y actividades:

9.1) Integración de técnicas y habilidades adquiridas.

Actividad: se pidió a los integrantes del grupo que mencionaran el nombre, modo de aplicación y objetivo de cada una de las técnicas, mientras el instructor iba anotando en el pizarrón dicha información. Luego, con la dinámica “yo sé quién sabe lo que usted no sabe” los participantes integraron las técnicas y habilidades adquiridas. El instructor les dio una hoja de papel en blanco y les pidió que escribieran sus dudas al respecto. Posteriormente, se formaron equipos de 4 personas, les pidió las hojas y leyó las preguntas para que cada equipo respondiera las preguntas del equipo contrario. Antes de contestarlas, les dio 5 minutos para que prepararan sus respuestas de forma clara y breve. Finalmente, en plenaria el instructor escuchó las respuestas y retroalimentó a los participantes.

9.2) Valoración de resultados y cambios alcanzados.

Actividad: el instructor pidió a los participantes que recordaran el motivo por el que se inscribieron al taller y de acuerdo con él, analizaran los resultados y cambios que lograron con la intervención del taller. Luego, debían contestar el cuestionario de satisfacción (ver anexo Ñ). Cabe mencionar que el cuestionario se adaptó conforme a las características de los participantes del grupo. Finalmente, se motivó a los integrantes a que participaran comentando su valoración al respecto con el resto del grupo.

9.3) *Revisión de la tarea 6.*

Actividad: el instructor preguntó a los integrantes del grupo cómo les fue con la actividad de acciones paradójicas, motivándolos a que participaran para analizar la manera en que identificaron las conductas poco útiles en alguna situación que les evocó celos y cómo las sustituyeron por otras conductas útiles en la misma situación.

9.4) *Retroalimentación y comentarios de los participantes.*

Actividad: con el propósito de mejorar el taller, el instructor pidió a los participantes su opinión acerca de éste, de cómo vivieron el proceso, cómo se sintieron y sus comentarios y sugerencias sobre puntos a mejorar. Asimismo, les preguntó si consideraban haber obtenido del taller lo que esperaban desde un inicio y si piensan que les fue útil.

9.5) *Cierre de actividades.*

Actividad: primero el instructor realizó un resumen del taller. Recordó su contenido y sus metas. Luego, se abrió una ronda de preguntas y comentarios para realizar una conclusión grupal. Motivó al grupo para que siga trabajando, resaltando su esfuerzo, asistencia y logros alcanzados. Les recomendó seguir practicando las técnicas aprendidas y terminó con un agradecimiento por su participación para concluir las actividades del taller.

Sesión 10. Evaluación final.

Objetivos.

1. Aplicar una escala de 23 reactivos para conocer el tipo de comportamientos y reacciones de afrontamiento ante una situación evocadora de celos.
2. Aplicar un inventario de 100 reactivos para conocer el nivel de malestar e inconformidad ante situaciones evocadoras de celos.

Subtemas de la sesión y actividades:

10.1) *Aplicación de instrumentos.*

Actividad: una vez concluidas las sesiones de entrenamiento del taller, se aplicó nuevamente los instrumentos de evaluación a los participantes, para analizar los resultados y compararlos con los de la primera evaluación. Al término de la aplicación se agradeció una vez más su participación en el taller.

ANEXO B

CONVOCATORÍA

CONVOCATORIA



No nos afecta lo que nos sucede sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede"
Epicteto.

División de Estudios Profesionales
Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud

Inscríbete:
5518371893

¿TE GUSTARÍA DESARROLLAR HABILIDADES PARA MANEJAR TUS CELOS DE PAREJA?

Participa en el taller cognitivo conductual: *el manejo de los celos*, que se impartirá los martes y jueves de 12:00 a 14:00 hrs., del 16 de enero al 15 de febrero del 2018.
¡Inscríbete! Tienes hasta el 15 de enero del 2018.
Envía un correo a tallerdecelos@hotmail.com

Requisitos:

- ⇒ Tener o haber tenido pareja.
- ⇒ EDAD: de 18 a 70 años.
- ⇒ SEXO: masculino y femenino.
- ⇒ Dificultades en el manejo de los celos.
- ⇒ Interés en la orientación psicológica para el manejo de los celos.



4
Facultad
de Psicología

ANEXO C

ENTREVISTA INICIAL

Fecha:

Expediente:

Nombre:

Edad:

Sexo:

Edo. Civil:

Nivel de estudios:

Ocupación:

Dirección:

Teléfono:

Correo electrónico:

EXPLORACIÓN DEL CONFLICTO:

TIEMPO DE INICIO DE LOS SÍNTOMAS:

ACONTECIMIENTOS QUE AGUDIZAN LOS SÍNTOMAS:

INTENTOS DE SOLUCIÓN:

FAMILIOGRAMA:



DINÁMICA FAMILIAR:

EXPLORACIÓN GENERAL

ASPECTOS INTELECTUALES:

ASPECTOS EMOCIONALES:

PRINCIPALES CONFLICTOS:

ÁREAS LIBRES DE CONFLICTO:

OTROS DATOS RELEVANTES:

IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA:

RESULTADO DE LAS EVALUACIONES:

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE A. BECK _____

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE A. BECK _____

SUGERENCIAS TERAPÉUTICAS:

ANEXO D

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE A. BECK

Nombre:	Fecha:
---------	--------

Instrucciones: Abajo hay una lista que contiene los síntomas más comunes de la ansiedad. Lea cuidadosamente cada afirmación. Indique cuánto le ha molestado cada síntoma durante la última semana, inclusive hoy, marcando con una (X) según la intensidad de la molestia.

SÍNTOMA	POCO O NADA	MAS O MENOS	MODERADAMENTE	SEVERAMENTE
Entumecimiento, hormigueo				
Sentir oleadas de calor (bochorno)				
Debilitamiento de las piernas				
Dificultad para relajarse				
Miedo a que pase lo peor				
Sensación de mareo				
Opresión en el pecho, o latidos acelerados				
Inseguridad				
Terror				
Nerviosismo				
Sensación de ahogo				
Manos temblorosas				
Cuerpo tembloroso				
Miedo a perder el control				
Dificultad para respirar				
Miedo a morir				
Asustado				
Indigestión, o malestar estomacal				
Debilidad				
Ruborizarse, sonrojamiento				
Sudoración (no debida a calor)				

Puntuación: _____

ANEXO E

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE A. BECK

Nombre: _____

Fecha: _____

En este cuestionario se encuentran grupos de oraciones. Por favor lea cada una cuidadosamente. Posteriormente escoja una oración de cada grupo que mejor describa la manera en que usted se **SINTIO LA SEMANA PASADA, INCLUSIVE EL DIA DE HOY**. Encierre en un círculo el número que se encuentra al lado de la oración que usted escogió. Si varias oraciones de un grupo se aplican a su caso, circule cada una. Asegúrese de leer todas las oraciones en cada grupo antes de hacer su elección.

- 0 Yo no me siento triste
- 1 Me siento triste
- 2 Me siento triste todo el tiempo y no puedo evitarlo
- 3 Estoy tan triste o infeliz que no puedo soportarlo

- 0 Obtengo tanta satisfacción de las cosas como solía hacerlo
- 1 Yo no disfruto de las cosas de la manera como solía hacerlo
- 2 Ya no obtengo verdadera satisfacción de nada
- 3 Estoy insatisfecho o aburrido con todo

- 0 Yo no me siento como un fracasado
- 1 Siento que he fracasado más que las personas en general
- 2 Al repasar lo que he vivido, todo lo que veo son muchos fracasos
- 3 Siento que soy un completo fracaso como persona

- 0 En realidad yo no me siento culpable
- 1 Me siento culpable una gran parte del tiempo
- 2 Me siento culpable la mayor parte del tiempo
- 3 Me siento culpable todo el tiempo

- 0 Yo no me siento desilusionado de mí mismo
- 1 Estoy desilusionado de mí mismo
- 2 Estoy disgustado conmigo mismo
- 3 Me odio

- 0 Yo no tengo pensamientos suicidas
- 1 Tengo pensamientos suicidas pero no los llevaría a cabo
- 2 Me gustaría suicidarme
- 3 Me suicidaría si tuviera la oportunidad

- 0 Yo no me siento que esté siendo castigado
- 1 Siento que podría ser castigado
- 2 Espero ser castigado
- 3 Siento que he sido castigado

- 0 Yo no me siento que sea peor que otras personas
- 1 Me critico a mí mismo por mis debilidades o errores
- 2 Me culpo todo el tiempo por mis fallas
- 3 Me culpo por todo lo malo que sucede

- 0 En general no me siento descorazonado por el futuro
- 1 Me siento descorazonado por mi futuro
- 2 Siento que no tengo nada que esperar del futuro
- 3 Siento que el futuro no tiene esperanza y que las cosas no pueden mejorar

- 0 Yo no estoy más irritable de lo que solía estar
- 1 Me enoja o irrita más fácilmente que antes
- 2 Me siento irritado todo el tiempo
- 3 Ya no me irrita de las cosas por las que solía hacerlo

Puntuación: _____

ANEXO F

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente, yo _____ otorgo mi consentimiento para participar en un programa de intervención para el manejo de los celos, que consiste en una evaluación psicológica; además de un taller conformado por 10 sesiones con una duración de 120 minutos cada una.

Se me ha informado que mi participación en la intervención permitirá realizar una evaluación y análisis de mis conductas y emociones asociadas a los celos de pareja, permitiendo la adquisición de conocimientos y habilidades que facilitarán su modificación en caso de así requerirlo.

Acepto asistir de manera puntual y no faltar a las sesiones. En caso de hacerlo avisaré con un día de anticipación al instructor del taller.

La relación con el instructor será únicamente profesional y se basará en el respeto mutuo y en el seguimiento de los derecho civiles y humanos.

La información contenida en mi expediente será manejada bajo las normas de confidencialidad y el principio ético del secreto profesional y sólo podrá darse a conocer a terceros mediante mi consentimiento escrito.

La información recabada en el expediente podrá ser utilizada con fines de investigación clínica, respetando en todo momento la confidencialidad y sin que represente algún riesgo hacia mi persona. Además, no se realizarán grabaciones de audio, video o fotografías, sin una explicación previa de su finalidad y sin mi previa autorización.

La carta de consentimiento informado puede ser revocada en el momento que así lo deseé, informando oportunamente al instructor del taller.

Ciudad Universitaria, Cd., de México, a ____ de _____ de ____

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL INSTRUCTOR

ANEXO G

ESCALA DE AFRONTAMIENTO ANTE LAS REACCIONES EMOCIONALES EN UNA SITUACIÓN PROVOCADORA DE CELOS / ENVIDIA.

INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y escoja aquella opción de respuesta que mejor describa lo que usted ha sentido cuando se han presentado situaciones en las que haya sentido CELOS respecto a su pareja amorosa. Piense en una situación particular en la que haya sentido CELOS respecto a su pareja. Teniendo esto en mente, responda a las siguientes preguntas, poniendo una “X” en el paréntesis que corresponda a su respuesta. En algunas preguntas deberá emplear la siguiente clave para contestar:

TA= TOTALMENTE DE ACUERDO

A= DE ACUERDO

D= DESACUERDO

TD= TOTALMENTE EN DESACUERDO

1. Dónde ocurrió la situación:	() en casa; () fuera de casa
2. ¿Qué hizo?	
2.1.Expresé lo que sentía	(TA); (A); (D); (TD)
2.2.Nada	(TA); (A); (D); (TD)
3. Si intentó controlar sus reacciones no verbales, ¿cómo lo hizo?	
3.1.Se retiró, se fue	(TA); (A); (D); (TD)
3.2.Pensó que no valía la pena hacer nada	(TA); (A); (D); (TD)
3.3.Se hizo el disimulado o trató de ocultar sus reacciones	(TA); (A); (D); (TD)
4. ¿Qué haría de manera diferente si se encontrara otra vez en la misma situación?	
4.1.Alejarme de la situación.	(TA); (A); (D); (TD)
4.2.Hacerme él (la) disimulado (a) u ocultar lo que siento	(TA); (A); (D); (TD)
4.3.Ignorar la situación (haciendo otras cosas)	(TA); (A); (D); (TD)
4.4.Manifestar mi malestar o incomodidad	(TA); (A); (D); (TD)
4.5.Explicarme lo que sucede y calmarme	(TA); (A); (D); (TD)
4.6.Hablar con la(s) persona(s) que provocó(aron) la situación con objeto de que no volviera a	(TA); (A); (D); (TD)

repetirse	
5. ¿De qué modo terminó la situación?	
5.1.Me retiré del lugar donde sucedió	(TA); (A); (D); (TD)
5.2.Evadí la situación	(TA); (A); (D); (TD)
5.3.Disimulé mis emociones	(TA); (A); (D); (TD)
5.4.Manifesté mis emociones	(TA); (A); (D); (TD)
5.5.Platiqué y llegué a un acuerdo	(TA); (A); (D); (TD)
5.6.Hablé lo sucedido y se resolvió	(TA); (A); (D); (TD)

ANEXO H

INVENTARIO MULTIDIMENSIONAL DE CELOS

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una lista de afirmaciones que presentan conductas y sentimientos que usted puede utilizar para describir su relación de pareja. Por favor marque con una X el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con cada una de ellas. No olvide contestar las afirmaciones, de antemano **GRACIAS**.

TOTALMENTE DE ACUERDO (5)
DE ACUERDO (4)
NI DE ACUERDO, NI EN DESACUERDO (3)
EN DESACUERDO (2)
TOTALMENTE EN DESACUERDO (1)

1.	Al ver platicar a mi pareja con otra persona me siento amenazado.	1	2	3	4	5
2.	Me obsesiona pensar que mi pareja pueda estar con otra persona.	1	2	3	4	5
3.	Me disgusta que mi pareja se divierta con sus amigos.	1	2	3	4	5
4.	Me enojaría mucho si mi pareja se pusiera muy contenta de la posibilidad de ver a un antiguo amigo (a) del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
5.	Me molesta no saber con quién está mi pareja.	1	2	3	4	5
6.	Pienso que mi pareja me quiere engañar.	1	2	3	4	5
7.	No puedo evitar desconfiar en mi pareja.	1	2	3	4	5
8.	Me pongo triste si mi pareja sale sin mí.	1	2	3	4	5
9.	Me sentiría humillado si mi pareja me engaña.	1	2	3	4	5
10.	Me siento inseguro (a) si mi pareja voltea a ver a otra persona.	1	2	3	4	5
11.	Siento amenazada la relación cuando mi pareja frecuenta a su exnovio (a)	1	2	3	4	5
12.	Detesto imaginar que mi pareja tiene relaciones sexuales con otra persona.	1	2	3	4	5
13.	Pienso que existe otra persona en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5
14.	No soportaría verle feliz con otro (a)	1	2	3	4	5
15.	La lejanía de mi pareja me hace pensar que me engaña.	1	2	3	4	5
16.	Le reclamo a mi pareja cuando sospecha que me engaña.	1	2	3	4	5
17.	Cuando mi pareja me platica de las personas de su pasado amoroso me siento amenazado(a).	1	2	3	4	5
18.	Cuando mi pareja se está divirtiendo en una fiesta y yo no estoy ahí, me siento deprimido.	1	2	3	4	5
19.	Si mi pareja se mostrara amable con alguien del sexo opuesto, sentiría celos.	1	2	3	4	5
20.	Me molesta cuando mi pareja coquetea con alguien.	1	2	3	4	5
21.	Me sentiría molesto (a) si en un baile no me está prestando suficiente atención mi pareja.	1	2	3	4	5
22.	Sentiría un gran dolor si mi pareja me engañara.	1	2	3	4	5
23.	Me deprimó cuando pienso lo que pasaría si pierdo a mi pareja.	1	2	3	4	5
24.	Me siento inseguro (a) cuando mi pareja demuestra mucho cariño hacia otro (a).	1	2	3	4	5
25.	Me da miedo que mi pareja se fije en alguien más.	1	2	3	4	5
26.	Si mi pareja pasa mucho tiempo en el trabajo me hace pensar que hay alguien más.	1	2	3	4	5
27.	Me angustia pensar que mi pareja esté con otra persona.	1	2	3	4	5
28.	Siento rabia cuando alguien abraza a mi pareja.	1	2	3	4	5
29.	Me molesta que mi pareja tenga una conversación íntima con alguien del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
30.	Desconfío de mi pareja todo el tiempo.	1	2	3	4	5
31.	Me lastimaría el que mi pareja me dejara por otra persona.	1	2	3	4	5
32.	Creo que mi relación será destruida por otro (a).	1	2	3	4	5
33.	Me acosa la idea de perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
34.	La falta de lealtad en nuestra relación provoca mis celos.	1	2	3	4	5
35.	Me muero de pensar que mi pareja pudiera tener relaciones sexuales con alguien más.	1	2	3	4	5

36.	Llamo constantemente a mi pareja a su trabajo para saber qué está haciendo.	1	2	3	4	5
37.	Me he imaginado que mi pareja trama cosas a mis espaldas.	1	2	3	4	5
38.	Aunque quiero mucho a mi pareja ella es libre de hacer lo que desee.	1	2	3	4	5
39.	Si mi pareja me rechaza me pongo celoso (a).	1	2	3	4	5
40.	Cuando siento lejana a mi pareja me pongo celoso (a).	1	2	3	4	5
41.	Me angustia pensar que mi pareja podría fijarse en otro (a).	1	2	3	4	5
42.	El que mi pareja se le insinúe a otra persona me da rabia.	1	2	3	4	5
43.	Me molesta cuando alguien abraza a mi pareja.	1	2	3	4	5
44.	Critico a los novios (as) que tuvo mi pareja.	1	2	3	4	5
45.	Vigilo a mi pareja.	1	2	3	4	5
46.	Si me engañara mi pareja sería de lo más devastador que me pudiera ocurrir.	1	2	3	4	5
47.	En ocasiones sospecho que mi pareja quiere a otra persona.	1	2	3	4	5
48.	Me hiere pensar que mi pareja me engaña.	1	2	3	4	5
49.	Temo que al conocer mi pareja a otra persona me abandone.	1	2	3	4	5
50.	Confío en que mi pareja me es fiel.	1	2	3	4	5
51.	Me disgusta que mi pareja mire con deseo a otras personas.	1	2	3	4	5
52.	El trabajo de mi pareja obstaculiza nuestra relación.	1	2	3	4	5
53.	Sospecho que en cualquier momento pueda perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
54.	Me disgusta que mi pareja me platica de los novios que tuvo.	1	2	3	4	5
55.	Si mi pareja platica demasiado con alguien yo le reclamo.	1	2	3	4	5
56.	Me enoja que mi pareja hable con otras personas.	1	2	3	4	5
57.	Me siento mal cuando veo que mi pareja besa a alguien del sexo opuesto que yo no conozco.	1	2	3	4	5
58.	Me molesta que mi pareja se divierta cuando yo no estoy.	1	2	3	4	5
59.	Me desagrada cuando mi pareja pasa más tiempo en sus entretenimientos que conmigo.	1	2	3	4	5
60.	Siento dolor cuando mi pareja se divierte con otros.	1	2	3	4	5
61.	La incertidumbre de no saber dónde está mi pareja me mata.	1	2	3	4	5
62.	Quiero tanto a mi pareja que me molesta que comparta su tiempo con alguien más.	1	2	3	4	5
63.	Si uno tiene confianza en sí mismo (a), los celos salen sobrando.	1	2	3	4	5
64.	Trato de entender el comportamiento de mi pareja aun cuando me disgusta.	1	2	3	4	5
65.	Es necesario que mi pareja me diga que dejara todo para estar conmigo.	1	2	3	4	5
66.	Me molesta salir y encontrarme con alguien del pasado amoroso de mi pareja.	1	2	3	4	5
67.	Soy capaz de agredir a cualquiera si lo (a) veo con mi pareja.	1	2	3	4	5
68.	Me disgusta que mi pareja salga con otras personas.	1	2	3	4	5
69.	Me disgusta que mi pareja tenga amistades.	1	2	3	4	5
70.	Me sentiría muy mal si mi pareja se fuera con otro (a).	1	2	3	4	5
71.	Creo a ojos cerrados en la lealtad de mi pareja.	1	2	3	4	5
72.	Si me traicionara mi pareja, pasaría mucho tiempo antes de que el dolor desapareciera.	1	2	3	4	5
73.	Sospecho que mi pareja me engaña.	1	2	3	4	5
74.	Siento que mi pareja se está encariñando con alguien más.	1	2	3	4	5
75.	Vivo con temor a perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
76.	Me causa incertidumbre el imaginar que mi pareja se fije en alguien más.	1	2	3	4	5
77.	Cuando hay celos es porque existe un tercero.	1	2	3	4	5
78.	Quiero que mi pareja piense solo en mí.	1	2	3	4	5
79.	Cada vez que pienso que mi pareja está con otra persona siento coraje.	1	2	3	4	5
80.	Me molesta que en las fiestas a las que vamos juntos inviten a bailar a mi pareja.	1	2	3	4	5
81.	Si mi pareja me fuera infiel me sentiría desdichado (a).	1	2	3	4	5
82.	Me da miedo que mi pareja salga con alguien más.	1	2	3	4	5
83.	Me asusta el que otra persona pueda inmiscuirse en mi relación.	1	2	3	4	5
84.	Me la paso peleando con mi pareja cuando siento que me engaña.	1	2	3	4	5
85.	Me acongoja pensar que alguien más le puede interesar a mi pareja.	1	2	3	4	5
86.	Me enoja que mi pareja tenga amigos del sexo opuesto.	1	2	3	4	5
87.	Me sería difícil perdonar a mi pareja si ésta me fuera infiel.	1	2	3	4	5
88.	Reaccionaría con tristeza al saber que mi pareja me es infiel.	1	2	3	4	5

89.	Muero de forma callada por una situación de celos.	1	2	3	4	5
90.	Si mi pareja me engañara lo primero que haría sería vengarme.	1	2	3	4	5
91.	Siempre deseo saber con quién está mi pareja.	1	2	3	4	5
92.	Me disgusta ver a mi pareja con alguien más.	1	2	3	4	5
93.	Sufro tan solo al pensar que mi pareja me puede engañar.	1	2	3	4	5
94.	Sentiría ganas de morirme si mi pareja me dejara.	1	2	3	4	5
95.	Me molesta cuando mi pareja ve a un amigo del sexo opuesto y se pone feliz.	1	2	3	4	5
96.	He llegado a odiar a las personas que se acercan a mi pareja.	1	2	3	4	5
97.	Me siento contento(a) cuando a mi pareja le cae bien uno (a) de mis amigos (as).	1	2	3	4	5
98.	No me gusta que en una reunión le hagan la plática a mi pareja.	1	2	3	4	5
99.	No puedo evitar que se noten mis celos.	1	2	3	4	5
100.	Me parece frustrante que mi pareja se fije más en otra persona.	1	2	3	4	5
101.	Tengo celos hasta del aire que respira mi pareja.	1	2	3	4	5
102.	Me siento celoso cuando mi pareja me compara con otras personas.	1	2	3	4	5
103.	Siento pavor al pensar que mi pareja puede traicionarme.	1	2	3	4	5
104.	Generalmente yo confío en los demás.	1	2	3	4	5
105.	Me gusta que mi pareja haga nuevas amistades.	1	2	3	4	5

ANEXO I

REGISTRO DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.

Participante: _____

Expediente: _____

Instrucciones: escribe una “x” en los recuadros correspondientes si realizaste el ejercicio en la mañana y en la noche. Si no lo realizaste deja en blanco cada recuadro. Luego, elige un número en una escala del 1 al 10 y ponlo en el recuadro que dice “¿conseguí relajarme?”, para indicar el grado en el que consideras haberte relajado después del ejercicio, donde 1 es igual a “no conseguí relajarme nada” y 10 es igual a “conseguí relajarme bastante”.

SEMANA NO. _____	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mañana							
¿Conseguí relajarme?							
Noche							
¿Conseguí relajarme?							

ANEXO J

REGISTRO DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL PENSAMIENTO

Objetivo: diferenciar las características entre los pensamientos funcionales y los pensamientos disfuncionales cuando se cree que algo desafortunado ocurre.

Instrucciones: imagine alguna cosa muy mala o desafortunada que podría pasarle dentro de poco (ej., perder un buen trabajo, sufrir un accidente, o perder a un ser querido). Luego, pregúntese y note, ¿qué está diciéndose así mismo? y ¿qué está sintiendo? Después, identifique cuáles son las características de los pensamientos que evoca la situación imaginada.

A continuación:

Describa brevemente el acontecimiento imaginado:

Escriba él o los pensamientos sobre el acontecimiento imaginado:

Escriba los sentimientos presentes:

Características del pensamiento:

Racional:

- Se expresa mediante deseos y preferencias
- Se basa en la evidencia
- Genera conductas de autoayuda
- Es lógico y coherente
- Es consistente con la realidad
- No genera emociones intensas

Irracional:

- Incluyen frases como tengo que, debería, no puedo soportarlo, es horrible, lo necesito, etc.
- No se basan en la evidencia
- Es ilógico
- Genera emociones intensas
- Genera conductas disfuncionales

¿Pudo identificar si el tipo de pensamientos que causó sus sentimientos fueron funcionales o disfuncionales? Recuerde que el pensamiento es quien los genera, no la situación.

Tomado de: Ellis, A. (2000). Usted puede ser feliz. Paidós Ibérica: España

ANEXO K

REGISTRO DE LAS EMOCIONES MODERADAS O INTENSAS

Objetivo: diferenciar las características entre las emociones funcionales y las emociones disfuncionales cuando se cree que algo desafortunado ocurre.

Instrucciones: recuerde alguna época reciente en que se haya sentido ansioso por alguna cosa (ej., conocer gente nueva, hacer bien su trabajo, ganarse la aprobación de alguien que le gustaba, aprobar un examen, hacer bien una entrevista de trabajo, entrar a la universidad, etc.). Después, piense en qué era lo que le preocupaba o le provocaba una preocupación excesiva. A continuación, basándose en las características que están al final de la hoja, averigüe ¿qué características tuvieron las emociones que experimentó?, para después analizarlo con el grupo.

A continuación:

Describa brevemente el acontecimiento que recordó:

Escriba él o los pensamientos sobre el acontecimiento recordado:

Escriba las emociones que el acontecimiento evocó:

Características de las emociones:

Racionales:

- No son intensas ni prolongadas
- Son objetivas
- No activan en exceso ni desgastan a nuestro sistema
- Son moderadas
- Se controlan
- Son adaptativas

Irracionales:

- Son intensas y prolongadas
- Magnifican los hechos
- Nos activan en exceso y desgastan
- Son incontrolables
- Son desadaptativas
- Son confusas

Tomado de: Ellis, A. (2000). Usted puede ser feliz. Paidós Ibérica: España

ANEXO L

LAS 4 CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE LOS CELOS DE PAREJA:

1. << ¡Debo tener una garantía de que me amas fuertemente solo a mí y continuarás haciéndolo así indefinidamente!>>
2. <<Si tu no me amas como yo te amo debe haber algo extraordinariamente malo en mí, y por eso apenas merezco tu afecto>>
3. <<Debido a que te amo intensamente y sigo estando dedicado a ti, tienes que devolver mi amor siempre, si no me causarás un gran sufrimiento y entonces serás una persona vil y detestable>>
4. <<A no ser que tenga la absoluta certeza de que me adorarás y de que siempre será así, mi vida es demasiado confusa y desagradable y apenas parece valioso continuar con ella>> (Ellis & Grieger, 1990).

LAS 4 DE CREENCIAS RACIONALES SOBRE LOS CELOS PARA PROMOVER UN EFECTO NUEVO:

1. <<Me gustaría mucho que tú me cuidarás a mi como yo te he cuidado a ti, pero no hay razón para que *tú tengas que* hacerlo así. Todavía puedo ser feliz, aunque no tan feliz si no lo haces. >>
2. <<Puedes bien ser el mejor compañero de amor que yo probablemente encuentre durante mi vida y por lo tanto valoro mucho tu amor y tu compañía. Pero

si de algún modo te pierdo, puedo casi con certeza amar a otros y lograr una relación amorosa, satisfactoria con uno de ellos. >>

3. <<Aunque te amo tiernamente y soy bastante servicial al dedicarme a ti, mi amor no te obliga a amarme en recompensa o restringirte a mí. Tienes perfecto derecho a tus propios sentimientos y conductas con respecto a mí, y puesto que no puedo hacer que tú los cambies, intentaré aceptarlos como mejor pueda y a pesar de ello seguir amándote. >>

4. <<Si mientes o niegas los sentimientos de amor que dices que me tienes y traicionas nuestra relación, consideraré tu conducta poco cariñosa e indigna de confianza, pero no te condenaré como persona por actuar de esta manera indeseable.>> (Ellis & Grieger, 1990).

ANEXO M

REGISTRO ABC

Nombre: _____

Fecha	Situación	Pensamiento	Consecuencias	Intensidad

ANEXO N

FORMULARIO TREC DE AUTOAYUDA

A (ACTIVAR INCIDENTES O ADVERSIDADES)

Resumir brevemente la situación por la que te sientes alterado

Un A puede ser interna o externa, real o imaginaria

Puede ser un incidente del pasado, presente o futuro

B (CREENCIAS IRRACIONALES)

Para identificarlas busca:

- CREENCIAS DOGMÁTICAS (Obligaciones, absolutismos y exigencias)
- ATERRORIZAR (es horroroso, terrible, horrible)
- BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (no puedo soportarlo)

- AUTOEVALUACIÓN / EVALUACIÓN DE OTROS (yo, él/ella es malo/a, miserable)

C (CONSECUENCIAS)

Principales **emociones** negativas enfermizas

Principales **comportamientos** destructivos

Las emociones negativas enfermizas incluyen:

Ansiedad, depresión, furia, vergüenza, bochorno, dolor, celos, culpa.

D (DEBATIR LAS CREECIAS IRRACIONALES)

Para debatir pregúntate a ti mismo/a:

¿Dónde me está llevando aferrarme a esta creencia?, ¿es útil o autodestructiva?,
¿dónde está la evidencia que la apoye?, ¿es compatible con la realidad social?,
¿mi creencia es lógica?, ¿se deriva de mis preferencias?, ¿es realmente terrible?,
¿de verdad no puedo soportarla?

E (NUEVAS FILOSOFÍA EFICACES)

Para pensar de un modo más racional esfuérate por alcanzar:

- PREFERENCIAS NO DOGMÁTICAS (deseos, necesidades, aprobación).
- EVALUAR LA MALDAD (es malo, desafortunado).
- ALTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (no me gusta, pero puedo soportarlo).
- NO EVALUARSE A UNO MISMO O A LOS DEMÁS GLOBALMENTE (yo –y los demás—somos seres humanos falibles).

E (EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS EFICACES)

Las emociones negativas útiles incluyen:

Desilusión, preocupación, irritación, tristeza, pena, frustración.

Tomado de: Ellis & McLaren. (2004). Las relaciones con los demás: Terapia del Comportamiento Emotivo Racional. España: Editorial Océano.

ANEXO Ñ

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN.

Instrucciones: lea cuidadosamente las preguntas que a continuación se presentan y marque con una X el número que más se acerque a su opinión, en relación a los resultados de la aplicación del taller.

1. ¿Ha observado cambios en su actitud ante situaciones asociadas a los celos de pareja luego de la aplicación del taller?

1	2	3	4	5
<i>Nada</i>	<i>Poco</i>	<i>Regular</i>	<i>Bastante</i>	<i>Mucho</i>

2. ¿Ha disminuido la frecuencia de ocasiones en que experimenta celos de pareja?

1	2	3	4	5
<i>Nada</i>	<i>Poco</i>	<i>Regular</i>	<i>Bastante</i>	<i>Mucho</i>

3. ¿Las técnicas aprendidas en el taller son adecuadas para controlar los celos de pareja?

1	2	3	4	5
<i>Nada</i>	<i>Poco</i>	<i>Regular</i>	<i>Bastante</i>	<i>Mucho</i>

4. ¿El trato del instructor fue?

1	2	3	4
<i>Malo</i>	<i>Regular</i>	<i>Bueno</i>	<i>Excelente</i>

5. ¿La preparación profesional del instructor fue?

1	2	3	4
---	---	---	---

Mala Regular Buena Excelente

6. Recordando las razones por las que se inscribió al taller, mencione los resultados que ha obtenido hasta este momento.

7. Lo que más me gustó del taller fue:

8. Lo que menos me gustó del taller fue:

9. Comentarios adicionales:

Adaptado de: López, B. & Rodríguez, G. (2005). Programa de Intervención Cognitivo Conductual para el manejo del enojo en población adulta. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.