

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad De Ciencias De La Salud

Escuela Profesional De Psicología



TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Título : CASO PSICOLÓGICO PERICIAL

Para optar el título de : Psicólogo

Autora : Bach. Marelia Beatriz TUNCAR CURI

Asesor : Mtro. José Cuadros Espinoza

Línea de Investigación Institucional: Salud y Gestión de la salud

**Lugar o institución de investigación: Centro Psicológico y Psicoterapéutico
Especializado “Creciendo Paso a Paso”**

Huancayo – Perú - 2022

Dedicatoria

Dicho trabajo está dedicado a Dios en primer lugar y a mi familia por brindarme todo el apoyo incondicional para cumplir mis metas, una de ellas es el de poder graduarme como profesional psicóloga, un sueño tan anhelado.

La autora.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haberme dado una familia, a la Universidad Peruana Los Andes por brindado los conocimientos a través de los docentes que marcaron mi aprendizaje y formación, a mi familia por su comprensión en todo este proceso, mi ausencia en las reuniones siempre tuvo esta razón de formarme como una profesional.

Marelia.

CONTENIDO

Contenido	iv
I. PRESENTACIÓN.....	8
Resumen	9
Palabras claves	9
abstrac.....	9
II. INTRODUCCIÓN	11
<input type="checkbox"/> Planteamiento del problema	11
<input type="checkbox"/> Diagnóstico de la salud general	13
III. MARCO TEÓRICO	16
Terapia Dialéctica Conductual.....	21
Teoría biosocial	21
Supuestos de la DBT	23
Análisis en cadena.....	25
Midfulness y las Habilidades Qué y Cómo.....	27
Habilidades de regulación emocional.....	28
Habilidades interpersonales efectivas	29
IV. CONTENIDO.....	30
DESARROLLO DEL CASO CLÍNICO	30
INFORME PSICOLÓGICO	30
V. PLAN DE TRATAMIENTO	50
Formulación de plan de tratamiento general.....	50
Plan de control y mantenimiento.....	54
Fichas y hojas de trabajo	54

<input type="checkbox"/> Sesión 1	54
Ficha de la Teoría Biosocial.....	54
<input type="checkbox"/> Sesión 2.....	56
Ficha de Análisis en Cadena.....	56
Hoja de Trabajo.....	60
<input type="checkbox"/> Sesión 3.....	64
Ficha de Habilidades Mindfulness.....	64
Hoja de Trabajo.....	65
<input type="checkbox"/> Sesión 4.....	67
Ficha de Habilidades Mindfulness.....	67
Hoja de Trabajo.....	70
<input type="checkbox"/> Sesión 5.....	71
Ficha de Regulación Emocional.....	71
Hoja de Trabajo.....	73
<input type="checkbox"/> Sesión 6.....	75
Ficha de Regulación Emocional.....	75
Hoja de Trabajo.....	79
<input type="checkbox"/> Sesión 7.....	82
Ficha de Tolerancia al malestar.....	82
Hoja de Trabajo.....	83
<input type="checkbox"/> Sesión 8.....	84
Ficha de Tolerancia al malestar.....	84
Hoja de Trabajo.....	85
<input type="checkbox"/> Sesión 9.....	86
Ficha de Efectividad Interpersonal.....	86

Hoja de Trabajo.....	88
<input type="checkbox"/> Sesión 10.....	91
Ficha de Efectividad Interpersonal.....	91
Hoja de Trabajo.....	94
<input type="checkbox"/> Sesión 11.....	94
Ficha de Habilidades Interpersonales.....	94
Hoja de Trabajo.....	97
VI. DISCUSIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
VII. CONCLUSIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
VIII.....	RECOMENDACIONES
¡Error! Marcador no definido.	
REFERENCIAS.....	¡Error! Marcador no definido.
ANEXOS.....	101

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1 <i>Divergencias entre el contexto forense y el clínico</i>	17
---	----

I. PRESENTACIÓN

El presente caso pericial se ha realizado con la finalidad de conocer una problemática social y de salud de un caso y que conlleva a la violencia psicológica en la pareja y los integrantes de la familia. Entendiendo que este es un problema psicosocial cada vez va incremento en nuestro país y otros, como se presenta en las estadísticas de este trabajo. Así mismo, de este fenómeno podemos decir que va teniendo un rango epidémico ya que el crecimiento que se aprecia es cada vez mayor a diferencia de los accidentes de tránsito, robos etc., las noticias que se escuchan mediante los noticieros radiales y la televisión nacional y local son abrumadoras. Sin embargo, también es preciso darle la importancia al trabajo de prevención y promoción a fin de evitar todo tipo de violencia, esto no será posible si la sociedad como tal no le da el valor suficiente a la labor de la psicología y psicólogos, como también a la labor psicoterapéutica. Por ello, este caso es una muestra de que la violencia no solo es para con las mujeres, aunque es lo más evidente en nuestra sociedad, nuestra postura respecto al tema es que no estamos de acuerdo con la violencia considerando que no ello no se justifica por ninguna razón.

Resumen

El caso pericial que se presentó esta basada en la violencia familiar contra la mujer y los integrantes de la familia, en mérito a la solicitud del evaluado y por recomendación de su abogado, dicho estudio tuvo como finalidad evidenciar que tanto mujeres y varones pueden ser afectados en términos de la violencia familiar ya, que las personas no son exentos a los impulsos que se generan por diversas situaciones, ante ello, el método empleado fue el estudio de caso, seguido de ello, se aplicó la entrevista, la observación psicológica, instrumentos psicométricos y técnicas proyectivas. El resultado que se muestra a petición del documento emitido por el poder judicial es que existe indicadores de agresividad, por lo tanto, la intervención psicoterapéutica se aborda en aprender a regular las emociones y relaciones interpersonales.

Palabras clave: *caso pericial, violencia familiar, intervención psicoterapéutica*

Abstract

The expert case that was presented is based on family violence against women and family members, at the request of the evaluated person and on the recommendation of his lawyer, the purpose of said study was to show that so many women and men can be affected In terms of family violence, since people are not exempt from the impulses that are generated by various situations, before this, the method used was the case study, followed by the interview, psychological observation, instruments psychometric and projective techniques. The result that is shown at the request of the document issued by the judiciary is that there are indicators of aggressiveness, therefore, the psychotherapeutic intervention is addressed in learning to regulate emotions and interpersonal relationships.

Keywords: *expert case, family violence, psychotherapeutic intervention*

II. INTRODUCCIÓN

- **Planteamiento del problema**

Según Pujol y Mohíno, (2019) manifiestan lo siguiente; que la violencia en la pareja es una situación de real gravedad puesto que, existe una transgresión de los derechos humanos y que ello trasciende a nivel mundial, teniendo consecuencias en diversas áreas, como es el ámbito social, económico, familiar y sobre todo en lo judicial, por ello, en su investigación tuvo la necesidad de dar a conocer la tipología de personas maltratadoras y considerar el riesgo a repetir dichas conductas agresoras y su intervención psicológica. Llegando a conclusiones importantes de manera descriptiva donde las personas evidencian problemas psicológicos, tales como, dificultades para expresar sus emociones, poco control de la ira, trastornos de personalidad, consumo de alcohol en forma desmedida, la patología con respecto a los celos, la depresión, pensamientos distorsionados de la pareja que son los problemas más relevantes. Siendo el homicidio el problema preponderante de gravedad poco frecuente y complicado de predecir, puesto que la ideación suicida del agresor es un predictor del homicidio en la relación de pareja.

Por otro lado, Cuero, (2021) refiere en su artículo de acceso libre que, la violencia sin importar el tipo va en incremento a nivel mundial y que nivel Latino América no está lejos de este fenómeno, más por el contrario es el epicentro. Ya que los medios periodísticos enfatizan este tipo de hechos de violencia como titulares de cada noticia, de manera que se percibe hasta como un culto al dios de la violencia, sin percatarse, que

dejan de lado otros hechos trascendentes de cada nación o país. Y en estas noticias sobresale la violencia de género, donde se señala como víctima a la mujer y agresor al varón, y este hecho no solo impacta en la pareja sino a la familia y sus integrantes, a si como a la misma sociedad, donde el estado se ve implicado y los ministerios que toman acciones o no para solucionar este fenómeno, sin duda ante ello, son los hijos los perjudicados quedando mucho de ellos huérfanos sea de madre o padre.

Así mismo, cabe resaltar que esta coyuntura sanitaria de la covid-19 trajo consigo problemas en las familias de todos los países, a causa del confinamiento para evadir el contagio y las estadísticas de violencia son indicadores de la violencia en la familia. Ante ello, se implementaron propuestas en México de acuerdo al marco legal porque este fenómeno se incrementó y se necesita tomar acciones a fin de prevenir estos incidentes y que la población tenga mejoras en su calidad de vida siendo ello un derecho (Gómez y Sánchez, 2021)

En el Perú, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, (ENDES, 2014) recada datos sobre la violencia intrafamiliar lo cual permite visualizar los índices de violencia en nuestro país que por lo general se suscitan en el hogar por parte de alguno de los miembros de la familia donde se adhiere la violencia contra el varón. Así mismo, dan cuenta de que las políticas públicas tienen que actuar de manera oportuna con la finalidad de proteger a los miembros de la familia ante situaciones de violencia, tal es así que el 2014 muestran cifras de un (67, 8%) de mujeres que padecieron violencia psicológica y verbal, sea por su pareja y compañero, y un (47, 9%) por la persistencia de saber a donde irá o va y un (47, 4%) por celos de pareja, estos datos siendo lo más relevantes.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, (INEI, 2021) las denuncias de violencia familiar por problemas conyugales y familiares en todos los departamentos es abismal, sin embargo, en el departamento de Junín al año 2014 fueron de 2, 800 y hasta el año 2021 tenemos una cifra extensa de 7, 587 denuncias por este problema, lo cual, llama la atención a toda la población y principalmente a nuestras autoridades para tomar medidas correctivas y transformadoras.

Así mismo, Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, el Programa Nacional Contra la Violencia de la Mujer y Sexual y el Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar, (2014 - 2021) dan cuenta que en la violencia familiar y/o sexual por el MIMP según edad y departamento, Junín presenta los siguientes datos; donde los menores de 18 años al 2014 eran de 1, 353 casos reportados pero al 2021 se incrementaron a 2, 433, por otro lado, en mayores de 18 años al 2014 se dieron a conocer una cifra de 2, 545 casos registrados y para el año 2021 también se incrementaron a 5, 290 casos registrados lo cual se nota que el tema de la violencia amerita ser abordada desde diferentes perspectivas científicas razón por lo cual, presentamos el caso en este estudio con el propósito de indagar una evaluación integral.

- **Diagnóstico de la salud general**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) con respecto a la salud mental pone de manifiesto que, “es un estado de bienestar consciente que permite a la persona ser funcional, productiva, adaptable a las circunstancias y capaz de aportar a la comunidad”. Por otro lado, en su informe del mes de Junio del año en curso enfatiza

respecto a la salud pública del mundo, a las autoridades de cada país y a los que velan por la salud mental a promover acciones que beneficien en la modificación de actitudes a fin de favorecer la salud emocional y/o psicológica, donde como organismo internacional pone en acción un plan, donde el objetivo principal es ayudar a transformar la salud mental de todo el mundo. Porque hasta el año 2019 un promedio de un millón y medio de personas presentaban problemas de afectación en la salud mental y que el 58% de personas se suicidaban siendo ellos menores de los 50 años, el suicidio aparentemente se da en más de una de cada cien personas. Así mismo, la OMS, refiere que la depresión y ansiedad se incrementaron en 25% solo en la pandemia y en el primer año, lo cual hasta la actualidad la salud pública del mundo preocupa en todas sus dimensiones.

Por consiguiente, no podemos dejar de la lado la violencia familiar y de género, entendiéndose que este fenómeno no tiene género y menos tiene justificación alguna, por ello, la violencia familiar es definida como toda conducta que genera daño físico de la persona menor o adulta y que se hace evidente a través de la conducta del agresor o agresora en perjuicio del cuerpo de la víctima según lo expresa (Ministerio Público - Fiscalía de la Nación, (s/f)).

Por otro lado, a fin de salvaguardar la integridad de las personas el Perú en la Plataforma digital única del Estado Peruano, (2015) presentaron la Ley 30364, donde pone de manifiesto lo siguiente;

...prevenir, erradicar y sancionar toda forma de violencia producida en el ámbito público o privado contra las mujeres por su condición de tales, y contra los integrantes del grupo familiar; en especial, cuando se encuentran en situación de

vulnerabilidad, por la edad o situación física como las niñas, niños, adolescentes, personas adultas mayores y personas con discapacidad.

Con esto lo que se busca es establecer medidas de protección con políticas integrales para prevenir y atender a las personas víctimas del agresor y su posterior sanción del acto de violencia ejercida ses para la pareja, hijos o adulto mayor.

La violencia llevada a cabo por la pareja es denominada también como violencia doméstica, lo cual se da en la relación de matrimonio o relación de pareja, lo cual es valorada como un problema de Salud Pública en la actualidad que cada vez va en incremento en nuestra sociedad, y esto tiene como consecuencias una baja autoestima, entre otras que se van a mencionar, “humillaciones a nivel privado y público, amenazas, insultos, obediencia exigida, etc.”. Así mismo, a causa de la violencia se han notado el incremento de la depresión, ansiedad, trastornos de estrés post traumáticos, las crisis de pánico, fobias, trastornos de alimentación, abuso de drogas, y los suicidios tanto de las víctimas como de los agresores, problemas del sueño a modo de trastornos, etc. Según lo refiere en su artículo (Prieto, 2014). En definitiva cada uno los problemas psicológicos presentan una seire de signos y síntomas, de manera que si no son atendidas debidamente y oportunamente las personas presentan problemas relacionados a la salud mental.

Objetivos

- Entrevistar al evaluado
- Evaluar al consultante por medio del expediente recepcionado
- Aplicar la intervención psicológica de acuerdo con los resultados obtenidos.

III. MARCO TEÓRICO

De acuerdo al documento, guía del Ministerio Público Fiscalía de la Nación (MPFN, 2016), la evaluación en el ámbito psicológico forense es un instrumento que va a favorecer a los operadores de justicia en los casos de violencia que se generan en el seno familiar y otros casos de violencia, todo ello, amparado en la ley N°30364 que motivó elaborar una guía para la evaluación forense en el campo psicológico, cuyo procedimiento permite intervenir para detectar el estado emocional, las características conductuales y su vulnerabilidad de los sujetos implicados en el suceso de violencia, así mismo, dicha guía sirve como un instrumento técnico para los psicólogos tanto del sector privado y público, cuyo objetivo principal es brindar una metodología que permita estandarizar criterios a los profesionales psicólogos, donde también tanto niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores son recepcionados para valorar el nivel impacto del hecho de violencia y delimitando del daño psicológico. En tal sentido, de manera prioritaria se da a conocer el marco normativo aunque es mucho más amplio, sin embargo, al tratarse de un caso de violencia de pareja entatizamos en esta ley ya mencionada.

Definiciones básicas según: MPFN, (2016) *“Guía de Evaluación Psicológica Forense en casos de Violencia contra las Mujeres y los Integrantes del grupo familiar; y en otros casos de Violencia”*.

- **Violencia:** “es el uso deliberado de la fuerza física o el poder como amenaza o de manera efectiva contra uno mismo, otra persona, grupo o comunidad que cause o tenga posibilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones” (OMS, 2022).
- **Agresión:** “es una conducta innata que se despliega automáticamente ante determinados estímulos y que, asimismo, cesa ante la presencia de inhibidores muy específicos. Es biología pura” (Sanmartín, 2007). Así mismo, refiere que son estrategias que se emplean ante el peligro de la vida y lo más usual es en animales y por supuesto en personas ante extremas amenazas.
- **Conflicto:** se produce cuando las partes implicadas se empeñan en defender sus posturas, fundamentos o argumentos, sin tener la flexibilidad de ceder y observar los aspectos en común (MPFN, 2016).
- **Análisis del hecho:** según MPFN, (2016) manifiestan:

Que no se pueden afirmar a priori que una persona ha sufrido un “trauma” basándose sólo en la intensidad, duración y exposición del hecho violento. Se debe tener en cuenta la manera singular de la violencia en que las personas elaboran psicológicamente el impacto de la violencia, el entorno sociocultural en el que éste se produce y es significado, así como las características específicas del evento fáctico ocurrido.

- **Violencia contra integrantes del grupo familiar:** “es cualquier acción o conducta que le cause la muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico y que se produce de un integrante a otro del grupo familiar” (MPFN, 2016).
- **Personalidad:** “patrón complejo de características psicológicas profundamente arraigadas, que son en su mayor parte inconscientes y difíciles de cambiar, y se expresan automáticamente en casi todas las áreas de funcionamiento del individuo” según (Millon, 1998, citado por Blanco y Moreno, 2003).
- **Trastornos de personalidad:** implica a diferentes alteraciones y modos de comportarse que tienen importancia clínica porque tienen la cualidad de ser persistentes en el tiempo y se observa en el estilo de vida de modo que es característica del sujeto al relacionarse consigo y los otros. Algunos trastornos suelen aparecer en edades tempranas de la persona a causa de diversos factores, como pueden ser las experiencias vividas y por otro lado, también se adquieren a lo largo de la vida (Organización Mundial de la Salud, 2000).
- **Vulnerabilidad:** tanto en su dimensión material como psicológica, no suele depender de un único factor, sino que es la consecuencia de una combinación dinámica de factores: físicos y ambientales. La edad, la discapacidad, la enfermedad, el género, la pertinencia étnico-cultural, etc, son situaciones o características de los sujetos que coadyuguen a su mayor o menor vulnerabilidad según como se relacionen con otras variables y en general, con el contexto económico, político y cultural en el que se integran (MNFN, 2016).

Por otro lado, es de conocimiento que existe diferencias entre el area forense y clínico en razon a ello presentamos la siguiente tabla.

Tabla 1

Divergencias entre el contexto forense y el clínico.

Dimensión	Forense	Clínico
Eje	Determinado por el sistema legal (solo ocasionalmente interesan las necesidades de tratamiento).	Psicodiagnóstico Ajuste de personalidad Tratamiento
Importancia de la perspectiva del evaluado	Lo más importante es la credibilidad de la información (se utilizan fuentes colaterales para corroborarla).	Lo mas importante es la perspectiva y visión del mundo del evaluado.

Voluntariedad	Usualmente a pedido de una autoridad judicial	Relación usualmente voluntaria
Autonomía	Los objetivos de la evaluación son usualmente intrusivos y restrictivos de la autonomía.	Evaluado se encuentra al tanto de los objetivos y procedimientos de la evaluación.
Amenazas a la validez	Debido a la naturaleza relativamente coercitiva de la evaluación, existe una amenaza de distorsión consciente e intencional.	Evaluado y evaluador buscan una agenda común, basados en las necesidades de un tratamiento del primero.
Relación dinámica	El evaluador tiene una posición desvinculada (función principal es más adversarial y confrontativa).	Las interacciones más orientadas al tratamiento enfatizan en el cuidado, la confianza y la comprensión empática para construir una alianza terapéutica.
Ritmo y contexto de evaluación	El acceso al evaluado en múltiples ocasiones es bastante limitado debido	La evaluación sigue un ritmo lento y el diagnóstico puede ser

a factores como tiempo y reconsiderado en el
recursos. curso del tratamiento.

Fuente: (MNFN, 2016)

En razón a presentar el caso y al atenderse de manera particular el consultante y por el pedido del poder judicial se llevó a cabo la evaluación e intervención, por ello, se presenta también el marco teórico de la intervención realizada, bajo la Terapia Dialéctica Conductual a fin de fortalecer sus habilidades socioemocionales y mejorar en su control de impulsos.

Terapia Dialéctica Conductual

Según Bogiano y Gagliosi, (2020) quienes son representantes de dicho enfoque terapéutico a nivel de sudamérica y discípulos de Marsha Linehan creadora de esta terapia contextual, ponen al alcance de los profesionales de la salud mental la información sobre esta terapia a fin de ayudar a los consultantes para abordar diversos problemas como es que se aplicó en este caso. En razón a ello se aplicó este enfoque que está basado en la evidencia.

Teoría biosocial

Tratar sobre la teoría biosocial en DBT, tiene que ver con la desregulación emocional que existe en las personas, siendo considerada como la raíz del Trastorno Límite de Personalidad; se presenta como una incapacidad para cambiar o regular las claves, las acciones, respuestas verbales o no verbales emocionales cuando es necesario.

Las conductas problemas son estrategias que han sido aprendidas de una regulación del sufrimiento emocional cuando la persona no tiene en su repertorio de conductas de afrontamiento alternativas o han sido castigadas anteriormente. Por ende, los individuos que presentan desregulación emocional no tienen la habilidad para tolerar síntomas de estrés emocionales, interpersonales y hasta conductuales de la vida.

DBT considera que la desregulación emocional es consecuente de interacción de factores biológicos (vulnerabilidad emocional) y ambientales (ambiente invalidante); siendo el primero comparado a la experiencia de una persona que ha sufrido una quemadura de tercer grado, donde el más mínimo movimiento puede generar un malestar extremo. El ambiente invalidante es presentada por Linehan (1993), como un contexto en el que recurrentemente se responde en forma inapropiada a las experiencias particulares, donde se minimiza o se responde de una manera extrema a la comunicación de gustos, pensamientos y emociones. Se presenta con tres características que refuerzan las conductas disfuncionales; rechaza la comunicación de experiencias privadas, refuerza intermitentemente la escalada de la expresión emocional y sobre simplificar la resolución de problemas.

Así mismo, existen criterios para el Trastorno Límite de Personalidad (TLP) que organiza el DSM4 en cinco áreas de desregulación. La desregulación emocional, que se presenta con una inestabilidad afectiva a causa de una marcada reactividad del estado de ánimo e ira inapropiada o intensa. La desregulación conductual, manifestado con impulsividad en al menos dos áreas, la primera que es para sí mismo y/o comportamiento de amenazas suicidas constantes. La desregulación cognitiva,

que incluye ideas paranoide transitoria que va directamente relacionado con estrés o algunos síntomas disociativos graves. La desregulación interpersonal, que se presenta con un patrón de relaciones interpersonales inestables caracterizado por la variación entre los extremos de idealización o devaluación. Y por último, la desregulación del Self, donde está presente una alteración de la identidad o autoimagen, es persistentemente inestable, y se manifiestan sentimientos crónicos de vacío.

Supuestos de la DBT

Bogiano y Gagliosi (2020), menciona que los terapeutas que han tomado casos de Desregulación Emocional (DRE), presentaron algunas creencias y/o prejuicios que interferían con el ámbito clínico. Dentro de ellos, manifestaron que los consultantes hacen lo mejor que pueden (referido a la falta de cambio de los consultantes); los consultantes quieren mejorar (se presenta por una falta de motivación para mejorar); los consultantes necesitan desempeñarse mejor, intentar más y estar motivados al cambio (se desarrolla mediante un programa de tratamiento); los consultantes pueden no haber causado todos sus problemas, pero sin duda los tienen que resolver ellos mismos; la vida de los consultantes con DRE es insoportable; los consultantes deben aprender nuevas conductas en todos los contextos relevantes; así mismo, los consultantes no pueden fallar en terapia.

Con respecto a la terapia, los terapeutas que han considerado a los usuarios con DRE, concluyen que aquellos necesitan apoyo, ya que es una población un tanto difícil de tratar. Pero, para que el tratamiento en DBT se de, se debe cumplir cinco funciones: aumentar las capacidades del paciente (grupo de habilidades), mejorar la motivación, asegurar la generalización (coaching telefónico), aumentar la motivación

y capacidades del terapeuta (educación continua), y estructurar el ambiente (estrategias de manejo de caso).

A demás de ello; se plantean las etapas de tratamiento propias del modelo BDT, siendo éstas:

- Pretratamiento, para acordar las metas, las conductas problemas y obtener compromiso.

Etapa 1: Del descontrol conductual al control y la estabilidad conductual; con el objetivo de disminuir conductas que atentan con su vida, con la terapia y con la calidad de vida en cuanto se aumentan las habilidades. (Clarificar las metas)

Etapa 2: De la calma desesperada a la experiencia emocional no angustiante; con el objetivo de tratar los desórdenes residuales, el estado de outsider no deseado y la evitación experiencial. (Establecer las conductas problemas)

Etapa 3: De los problemas de la vida a la felicidad e infelicidad ordinaria; con el objetivo de aumentar las habilidades para resolver problemas y alcanzar metas. (Socializar el modelo)

Etapa 4: De la incompletud a la libertad ; con el objetivo de expandir conciencia, tener experiencias de iluminación y plenitud espiritual. (Obtener un compromiso) – (Tareas)

- Componentes de la Formulación de un Caso:

Antecedentes (Identidad del usuario, problemas que presenta, historia reciente, historia evolutiva).

Objetivos del tratamiento (Etapas del tratamiento, metas del consultante, objetivos primarios y objetivos secundarios).

Evaluación de habilidades del consultante (Mindfulness, regulación emocional, efectividad interpersonal, tolerancia al malestar y habilidades familiares del sendero del medio).

Evaluación conductual e intervenciones (Análisis en cadena, variables controladoras, plan de tratamiento e intervenciones y consecuencias conductivas).

Una de las acciones importantes en la intervención en DBT, también es la validación; que es definida por Linehan (1997) de esta manera “la validación es comunicar a un individuo, con palabras o a través de nuestras acciones, que es escuchado y visto, y que sus respuestas y patrones de conductas tienen una validez inherente. La validación es la respuesta “sí” a la pregunta ¿puede esto ser cierto?”; todo conlleva a obtener una definición más exacta, encontrar la causa de la conducta. Durante la intervención se realizan tres tipos de validaciones, de la conducta, la emoción y la experiencia; todos ellos presentados en niveles: escuchar y observar, reflejar, expresar lo no verbalizado, la historia de aprendizaje, las circunstancias actuales y ser radicalmente genuino.

Análisis en cadena

Es considerada como una herramienta en la evaluación que permite que se pueda determinar qué o cuáles son los factores en el contexto que controlan la aparición, la intensidad y el mantenimiento de las Conductas problema (CP). Así mismo, se presenta de modo similar al análisis funcional que se realiza en DBT.

Bogiano y Gagliesi (2020), es una estrategia que no cambia nada, sino que ayuda a determinar los factores que llevan, siguen y controlan una conducta; también supone establecer que relación mantiene el comportamiento con los antecedentes y consecuencias.

El Análisi Funcional a diferencia del Análisis en Cadena, no es necesariamente de DBT y se puede emplear en Análisis conductual Aplicado, en Terapia Analítico Funcional, en Activación Conductual, en ACT, y/o en TCC. Para la aplicación del Análisis en Cadena se debe conocer el concepto de conducta y seguir una secuencia de siete pasos:

- Topografía de la Conducta Problema: es la secuencia o la ubicación de una respuesta en relación con el resto del cuerpo.
- Factores de vulnerabilidad: se basa en explicar por qué un estímulo puede un día generar una conducta problema y al día siguiente no.
- Antecedentes: está relacionada con la pregunta “¿cuándo y cómo empezó la situación que terminó en la conducta problema?”
- Evento Desencadenante: se basa en la Teoría del Aprendizaje que comprende el desarrollo de Estímulos condicionado y condicionamiento clásico, y condicionamiento operante y estímulo discriminativo.
- Conducta Alternativa: se debe evaluar si los comportamientos más adaptativos son castigados o no reforzados para implementar un cambio en el contexto.

- Consecuencias a corto plazo: se tiene por principio fundamental la ley del efecto que mantiene las consecuencias de las acciones realizadas que repetimos o no.
- Consecuencias a mediano plazo: éstas suceden cuando se dan las consecuencias inmediatas, desde unos minutos, horas, días o meses de la CP.

El Análisis en Cadena, ayuda a comprender cuáles son las variables que controlan que aparezca una conducta problema; sin embargo, no es todo para que la conducta cambie; sino que debe implementar un Análisis de Solución.

Mindfulness y las Habilidades Qué y Cómo

El Mindfulness, es una práctica que se enfoca en prestar atención con la intención de enfocarse en el tiempo y momento present, y de manera no juiciosa. Sus objetivos principales son tres: reducir el sufrimiento y aumentar la felicidad, incrementar el control de los pensamientos (mente), y experimentar la realidad tal como es.

Las habilidades Qué y Cómo, son indicaciones dentro de la práctica del Mindfulness, éstas se dividen en tres “qué” y tres “cómo”; los primeros pueden aplicarse en un mismo tiempo. El “qué” implica observar los estímulos internos y externos, pero sin juzgarlos; es decir, observarlos sin emitir ningún comentario de lo que se pueda estar observando, como por ejemplo, pedir que miren la palma de la mano. El segundo “qué” dentro de esta práctica que involucra describir, colocar etiquetas a algo que observo (es objetivo), no se puede describir pensamientos,

intenciones y/o emociones de los demás. El tercer “qué” se caracteriza por participar en la acción que uno realiza. Mientras tanto, los tres “cómo” es “una sola vez” o es la manera de realizar; el segundo es “sin juzgar” y el siguiente “ser eficaz” (acepta los hechos).

Cada ejercicio de Mindfulness en DBT, ayuda tomar conciencia de detalles mínimos en situaciones cotidianas, como podría ser tomar un desayuno, salir al campo, comer algo, asearte, etc. Usualmente de debe pedir la práctica de ésta mientras el usuario se mantenga tranquilo; ya que, cuando se encuentra bajo una influencia de emociones intensas es complicado actuar de diferente manera a una reacción también intensa.

Habilidades de regulación emocional

Las habilidades de regulación emocional son dependientes del contexto, donde el paciente podría adquirir una habilidad o una forma de resolver problemas en una sesión.

La tolerancia al malestar, ayuda a evitar conductas que son impulsivas o a toma conciencia sobre algunos patrones disfuncionales. Las habilidades interpersonales, habilidades de Mindfulness y la validación emocional, ayuda a regular las emociones intensas que se presenten ante una situación.

Boggiano y Gagliesi (2020), describen que en el módulo de regulación emocional del 2015, también consideran pertinente cuatro habilidades fundamentales:

- Entender y nombrar las emociones: aquí se prioriza en hacer comprender al usuario que todas la emociones son adaptativas,

motivan la acción, comunican, y que nos influyen a nosotros mismos.

- Cambiar la respuesta emocional: se presenta el caso de chequear los hechos, un modo de cambiar la respuesta emocional también implica cambiar el pensamiento sobre los eventos que la generan. Se presenta en las acciones opuestas, resolución de problemas y observar la emoción.
- Reducir la vulnerabilidad: incluye acumular emociones que sean positivas, anticiparse (Coping Ahead) y cuidar el cuerpo.
- Manejar emociones extremas: circunscribe observar la emoción o mindfulness de la emoción, centrado en el momento preciso de la experiencia sin ser juzgado.

Habilidades interpersonales efectivas

La adquisición de las habilidades interpersonales son necesarias para los consultantes con Desregulación Emocional en DBT; por ello, se describen tres conjuntos de éstas habilidades:

Obtener los objetivos de de manera habilidosa. El usuario adquiere la manera eficaz o asertiva para poder pedirle algo a alguien sin ser agresivo. Algunas fichas que ayudan en ésta habilidad son: clarificar las prioridades; mantener la efectividad para obtener los propios objetivos - DEAR MAN (consiste en describir, expresar, ser asertivo, reforzar; manteniendo la posición, aparenta y negocia, todo de modo sertivo); mantener la efectividad para cuidar las relaciones (GIVE), y mantener la efectividad en autorespeto (FAST). Los dos últimos, ayudan a aumentar las

destrezas para ser gentiles, mostrarse interesado y escuchar al otro, pero tomando en cuenta cómo nos podemos sentir con nosotros mismos.

Construir relaciones y terminar con aquellas que son destructivas. Se enfoca en ayudar al paciente a cómo conocer nuevas personas y poder interactuar de modo que ayude a desarrollarse una amistad de confianza donde se presenten la menor cantidad de conflictos. Una destreza específica es el Mindfulness de los otros, que enseña que las relaciones duran más cuando somos conscientes de que mantenemos una. La pericia de cómo terminar una relación, viene guiada de pasos que involucra tomar una decisión con la mente sabia, y utilizando resolución de problemas.

Caminar por el sendero del medio en las relaciones. Cuando queremos conservar una relación debemos orientar a que el usuario balancee sus prioridades con la de los demás; debe existir un control entre la aceptación y el cambio. En DBT se instruye a que aprendan acerca de pensamientos dialécticos, sobre los niveles de validación y su importancia; así mismo, sobre los principios básicos del conductismo para reforzar las conductas que se quieren aumentar y cómo castigarlas o extinguirlas.

IV. CONTENIDO

DESARROLLO DEL CASO CLÍNICO

INFORME PSICOLÓGICO

I. DATOS DE FILIACIÓN

1.1. Nombres : P.A.

1.2. Apellidos : M.P.

- 1.3. Fecha de Nacimiento : 10/03/1987
- 1.4. Lugar de Nacimiento : Huancayo – Huancayo – Junín
- 1.5. Edad : 37 años
- 1.6. N° de D.N.I. : 43078957
- 1.7. Estado civil : Casado (Separado)
- 1.8. Grado de instrucción : Superior completa
- 1.9. Ocupación : Ingeniero de sistemas
- 1.10. Religión : cristiano (católico)
- 1.11. Dirección : Calle La breña H203 - Huancayo – Huancayo
- 1.12. lugar y fecha de evaluación : 11/09/2021, 13/09/2021 y 15/09/2021

II. DATOS DEL EVALUADOR

- 2.1. Nombres y apellidos : Marelia Beatriz Tuncar Curi
- 2.2. N° de D.N.I. : 46809792
- 2.3. Profesión : Bach. En psicología
- 2.5. Dirección : Jr. San Juan 363- Urb. San Antonio
- 2.6. N° de celular : 931252750

III. MOTIVO DE LA EVALUACIÓN

Se solicita evaluación psicológica, en atención a la solicitud del Sr. Francisco, con el objetivo de establecer sus rasgos de personalidad, afectación psicológica, estado emocional, indicadores de agresividad, violencia y relaciones familiares, para lo cual refiere: “vengo porque estamos en una demanda que me hizo mi esposa, a raíz de la separación que tuvimos, yo considero que lo más importante es ver por la situación de mi hijo, yo he cedido muchas de las cosas

que hemos tenido, alimentación, separación de bienes y todo eso, he cedido confiando que ella va a llevar y cuidar bien a mi hijo a la fecha veo que no está cumpliendo con eso, eso nos ha acarreado a un tema de denuncia, ella me ha denunciado, yo también le he denunciado y lo que ahora queremos es terminar el proceso.

Con el tema de la pandemia estábamos en lima, de casados llevamos cinco años pero conviviendo dos, por un tema laboral, ella trabaja acá (Huancayo) yo en Lima, hemos vivido juntos dos años, al inicio de la pandemia decidimos venirnos a Huancayo por el tema de seguridad, su familia y la mía están acá en Huancayo, cuando decidimos venirnos a Huancayo, mi esposa le pregunta a sus padres si se puede quedar en su casa y le dijeron que no, le dije vámonos a la casa de mis padres, ellos felices de tenernos, más que nada por el nieto.

Yo la denuncié en el mes de junio del dos mil veinte, hay intervención de la familia de la señora, le exigen que ella tenía que ir a vivir con su papá, yo le explico estamos en pandemia, que somos mayores es diabética y le dije como hacemos, le dije en tu casa no funciona el internet, con todo eso explotó, de lo que había un extremo cambió ella radicalmente, me negué le dije que no iba a ir a la casa de sus papás, la señora se descontroló, en el primer piso la señora empieza a jalonear a mi hijo, mi mamá le reclama defendiéndole al niño, yo le dije mira ya tú estás cansada, yo también estoy cansado, que mejor nos separemos, llamé a su cuñado, que ya sabía cómo ella era, y se fue con ella, Tania (mi cuñada) vino y ha venido a calumniarme, vino con su otra hermana, yo lo que hago es ir a la comisaria y les digo que hay un tema de abandono de hogar, les dije que hagan

un atestado que mi hijo está bien, fueron y todo, allí es donde le hago la primera denuncia, indicando que no está, de setenta y dos horas, viene la señora con su hermana, cuando estábamos con la señora vino altaneramente, en ese momento la señora se quiso llevar a mi hijo a la fuerza, vino su hermana Tania y mi cuñado. Entran iracundamente a mi casa y se quieren llevar a la fuerza, pese a toda esa situación quise yo entregarle a mi niño, ya cuando estábamos en eso la señora me denuncia por recomendación de su hermana, es allí donde yo también decido denunciarla, a partir de ese momento mi hijo se ha quedado conmigo, a mi lo que más me molestó fue la señora y su hermana, diciendo que yo no tengo título. Cuando le dije que no se va a llevar a mi hijo, me dijo que soy un gordo asqueroso. Era la primera vez de esta situación, pero en lima no era la primera vez, yo de alguna forma ayudaba a mi esposa para que esté bien.

Antes ya con un chuchillo me ha querido agredir. Por querer tener una familia nunca la denuncie, por soportar cosas a la señora, y yo haber aguantado, por querer tener una familia adecuada.

Hay cosas que anteriormente me ha hecho, siempre he sido sincero con ella, desde que nos cansamos le dije no tengo dinero, no soy adinerado ni nada, ya dejando este tema claro la señora quería cosas, viajes, lujos, me decía podemos hacerlo, pero en este momento no lo podemos hacer, mi postura era siempre ser una posición dura para gastar.

A mí lo que me hizo es que antes que suceda eso, me martirizaba con el tema de que se quiere ir a su casa, que va abandonar, me firma un documento en

el que me dice que me deja a mi hijo. Cuando ya entramos a descansar le dije vamos a conversar, la cama era grande, siento que se lanzan y me agarran del cabello, a lo que yo he girado de mi mano, y le di una cachetada, no le ha llegado de lleno, estaba durmiendo en lo que la señora empezó a decir que soy un pegalón y todo eso.

Ella quería despilfarrar el dinero, yo tengo que reconocer que era duro, de eso se originaba los problemas. Su hermana le aconsejaba. Yo le reclamaba porque no teníamos relaciones sexuales teníamos una relación de amigos, y yo le reclamaba, si no le compraba algo la señora me decía no hacemos nada, eso me frustraba me llevaba a estar encolerizado fastidiado. Cuando pasa eso me voy a ver películas, o me voy a hacer mis trabajos, ahora ya con el tema de mi hijo me voy al parque a jugar con él.

Ahora me siento mejor y tranquilo, ya no estoy en ese mundo abrumador que todo el día me tenía torturado. Antes no estaba tranquilo, estaba afectado en el trabajo, por no estar de acuerdo en algunas cosas, siempre cedía pero no, ella no me dejaba dormir, no me dejaba descansar, yo no soy una blanca paloma, yo también, a veces un carajo, llegaba a un límite donde era ya no puedo más y salía con esas cosas, cuando vivía solo en el departamento mi casa era limpia, me dedicaba a limpiar, pero ella todo sucio sus ropas interiores botados por todo lado todo sucio, y ella no, llegaba y botaba todo, entrar a la cocina era como entrara a un bombero, lleno de agua.

Lo que quiero es buscar la estabilidad de mi hijo, ver si yo estoy mal, o la señora está mal, pero que se busque la estabilidad de mi hijo, yo me someto a todo lo que sea necesario.

Si de ambas partes habría madurez, no habría estas cosas, se reconocer mis errores, no se respetan las cosas, los acuerdos, yo no puedo rogar para que mi hijo este unos días conmigo, quiero que se esclarezca los momentos de mi hijo, o del contrario que mi hijo pase a mi custodia.

Yo a veces soy una persona muy cerrada en su momento pude dejar de priorizar muchas cosas, un buen pantalón o algo así, ella por ejemplo se ha llevado todo, “tantas cosas que me decías le dije, allí está todo el problema de estar ajustados, me preocupaba mucho por el tema laboral, mi tema no era estable, si tenemos una deuda, como vamos a pagar decía”.

IV. ANAMNESIS

4.1. HISTORIA PERSONAL

4.1.1.- PERINATAL: Refiere “parto normal, a los nueve meses, en el hospital, dentro de las condiciones de ese entonces”

4.1.2.- NIÑEZ: Refiere: “crecí con mis padres y hermanos, mi papá siempre trabajaba, todos los días, él era maestro constructor, cuando había poco espacio o poco trabajo, yo mismo iba ayudar con los trabajos, yo he ido a trabajar mucho con mi papá, a muchas de sus obras, mi mamá se encargaba siempre de nosotros en casa, con las costuras, ella siempre hacia bordados le ayudaba a vender. Mi

papá ha sido una persona recta pero nunca nos ha golpeado, con la mirada o una alzada de voz, siempre nos ha inculcado, valores, si van a traer una persona a la casa es con quien se van a casar decía, crecí con mucho cariño, incluso que yo dormía con él y descansábamos, me contaba algunas cosas, yo me acuerdo en algunas reuniones que hubo, él llegaba mareadito conversábamos nos poníamos a descansar, a dormir, nos hacíamos bromas. Mi madre se dedicaba a nosotros, llevaba almuerzo a mi padre, llegando a casa la costura, mi mamá era más seria, era más rígida, no le gustaba la desobediencia, que discutamos entre hermanos, nos ponía en orden, ella si nos daba latigazos, por ejemplo, cuando nos estábamos yendo a una riña con mis hermanos, siempre nos peleábamos por un juguete, nos arañábamos y mi mamá ponía orden, mi mamá y mi papá se preocupaban por llegar siempre a la hora, en la universidad también, hasta ahora son así. Mi papá sobreprotector y mi mamá rígida. Por temas económicos discutían, siempre había una condición económica sobre todo cuando estaba enfermo, mi hermana mayor nos decía vamos a fuera y nos íbamos o veíamos televisión. Nunca vi golpes entre ellos.

Yo era un niño juguetón aventurero, siempre me ha gustado ser líder, yo era el que decía vamos a jugar vamos a hacer tareas, les enseñaba cosas a mis primos. Me castigaba mi hermano mayor, con palabras me ponía las cosas claras, hasta ahora mi hermana mayor siempre esta como que un paso delante de nosotros, a veces me decía déjate de cojudeces. Empecé a tenerle miedo a la oscuridad, eso fue antes de que mi abuela fallezca, sentía una angustia que no me dejaba dormir, cuando falleció mi abuela ese problema se me fue, nunca entendí por qué”

4.1.3.- ADOLESCENCIA: “con mis padres, yo era una persona responsable, ya estaba a punto de salir del colegio, no tenía muchas oportunidades para ver que iba hacer, un tío que era profesor del colegio, me dijo hay un concurso en la universidad del centro preséntate, eso fue como que un chispazo para meterme a los estudios, por mí mismo buscarme becas mi hermano empezó a trabajar y me llevaron al tema de la academia, aprovechamos eso, tenía que ser bien responsable y ser bien serio y avanzar, me definiría como responsable, protector, en ese entonces tenía mis dos sobrinitos, mi hermana tenía que trabajar les ayudaba, les enseñaba incluso porque uno estaba en el jardín, siempre los estaba cuidando. Hasta les preparaba el biberón. Tenía amigos, pero al tema de ir a las fiestas ni nada, no iba, eso me hace recordar que mi esposa quería salir, pero a mí no me llamaba mucho la atención esas cosas, eso era otro problema con ella. Con mis amistades, al futbol. A la natación íbamos a un paseo, recuerdo que íbamos a Pilcomayo por el tema de las piscinas, ir a discotecas, fiestas, no iba porque tenía que estudiar bastante, si le decía a mi papá voy ir a una fiesta mi papá me decía no tengo dinero para eso. Futbol, para mí los sábados a las tres hasta las seis o siete de la noche futbol, tenía mis amigos, a veces hacíamos un poco de danza, piruetas, buscábamos cosas sanas a esa edad no fumaba no sabía tomar, no me llamaba la atención. Juan mi amigo te diría que era una persona responsable, a él yo le daba consejos, yo les daba a ellos los consejos, les enseñaba algunas cosas, para que él pueda postular a la policía. Mis padres o amigos dirían que deje de ser renegón, cuando no ganaba renegaba, en el futbol estas eufórico y salía un

carajo, juega bien, los movía un poco más para que jueguen. En casa el carácter, me decían tu carácter de lado de la molestia, cuando te molestas ya no haces caso, no quieres hablar, te metes a tus estudios, luego se te pasaba me decía. Juntaba mi dinero para comprarme ropa, zapatillas, pero uno mismo ya se hacía cargo, a veces tenía dinero a veces no. En el futbol me generé enemistades, eran dos barrios, en el barrio éramos los que de alguna forma los padres eran rectos, no nos dejaban estar con el tema de los licores, del otro lado eran más sueltos, había amigos que tomaban, otros que robaban, cuando jugábamos era como que un clásico, ya a los quince años había otra postura, recuerdo que le hice un foul al más bacancito y allí se hizo una riña.

Ahora soy más maduro, mucho de esas cosas le atribuyo a mi esposa, me hacía ver ella cosas. Antes mi esposa me decía algo y yo le decía o no me friegues eres molestosa, como que ahora ya no voy al choque, en ciertas situaciones le contesto, en otras ya le digo mira ya te di una solución si tú quieres lo haces si no, no, ya tú decides que hacer. Cuando vivía con mis padres hasta los 23 años a los 24 gané un concurso nacional, estuve meses, estando sin trabajo, gané un concurso nacional, me volví más responsable, ya de mi alimentación donde vas a vivir, a cuidarme solo, no por mis padres si no porque ya lo quería ser, una persona más entendible, soy. Me di cuenta que las personas no van a mí mismo ritmo, como que me permito conocer más a las personas, no ser tan sesgado o seguir solo una línea sin pensar en los demás. Manejar las presiones que se puedan tener en los tiempos más que todo. Yo una persona líder, antes con esta experiencia, me estaba proyectando a ser un líder, pero no veía cosas que son

obvias, por iniciativa mía busque un coach, para ver un foda, con eso ayudar a las personas. A hacer un esquema. Yo he sido siempre muy paternal, pero con mi hijo, me ha ayudado a diferenciar mi tema laboral y mi hijo, por estas cosas que se tenía podía trabajar dos días seguido para terminar, pero ahora mis horas de trabajo son de trabajo, respeto los horarios de mi hijo. Como esposo creo que como iniciamos con mi exesposa a como hemos finalizado, le he llegado a entender un montón, pero lamentablemente no di para más, creo que he mejorado bastante, por ejemplo, el dinero, no ser cerrado con el dinero, también entendí que no debo cerrarme con el dinero, si la vida se te puede acabar. Cariñoso, siempre he sido cariñoso, siempre busco la felicidad entre familia. No puedo cambiar el tema de salir a fiestas, no me atrevo, no me gusta compartir reuniones en discotecas, o esas cosas, no me llama la atención, prefería quedarme con mi hijo mi esposa, irme por el malecón así. No ser una persona mentirosa, mi expresión, si alguien me cae mal, no se fingir. Si alguien me hace daño no soy capaz de perdonarle fácilmente, se lo digo, y allí queda.

Un poco más de autoconocimiento, de autocontrol. Soy una persona renegona, puede ser directa, siempre digo las cosas directas. Perfeccionista. Tengo que mejorar, empatía, que ser menos duro con el dinero. Cuando reniego me voy a ver películas, agarro un libro, o juego con mi hijo. Se hablaría de nivel, cuando reniego en el tema laboral no es lo mismo que el tema familiar”.

4.1.4.- ACADÉMICA: Refiere: “en el poli, mi rendimiento siempre ha sido destacado, en el colegio era bueno pero en temas externos no era tanto, siempre

estuve dentro de los primero cinco de aula o del grado también, por una confusión, llegó una profesora señorita muy bella, y todo el mundo la comenzaba a fastidiar, siempre me ha gustado sentarme al fondo, siempre en el fondo esta los chacoteros los que fastidian, los que estaban allí dijeron una lisura, dijeron un piropo rojo y la profesora me sindicó a mí, llamaron al auxiliar, le dije lo que había pasado, a mí me ayudó mucho el rendimiento de mis notas, el auxiliar lo que dijo es que en un cuaderno escribir cien hojas de molestar a la profesora, reclamé porque tengo que pagar esto, en este caso yo no hice nada, era una mancha ya para mí, me dijo ponme unas diez hojas, hice mis diez hojas y quedamos en eso. Después de año y medio ingrese a la universidad, después de terminar el colegio, vi que se estaba implementando en la primera selección, cuando fui a dar el examen no estaba preparado, hable con mis padres y no tenían dinero, mis hermanos fueron los que nos apoyaron, me metí a cepre hice un ciclo verano, un ciclo agosto y volví en el ciclo de verano y allí es donde ingresé. En la universidad igual siempre en quinto o decimo superior, estuve así, siempre mi rendimiento siempre ha sido bueno, he tenido reconocimiento, la exigencia académica en toma de investigación el banco también me hizo reconocimientos porque mi promedio era mayor a casi de toda la universidad, me hizo una invitación para trabajar con ellos, eso fue básicamente eso”.

4.1.5.- TRABAJO: Refiere: “soy ingeniero de sistema en todo lo que son soluciones tecnológicas, trabajo ya casi tres años, ahorita estoy como un expert arquitect de soluciones, es de soluciones, estoy al tope de expert arquitect se puede

saltar a ser manager o un big manager, en el trabajo me va muy bien, todas las experiencias que tuve anteriores a esta me sirvieron bastante, el tema del trato la exigencia, me ha servido mucho para todo eso, si no hubiera tenido esas experiencias no hubiera tenido esos resultados, a nivel personal no he desarrollado mucho las habilidades personales no las he desarrollado mucho. Trabajo desde los trece años, ayudando en el tema de construcción me daba propinas, siempre. A los veintiún años cuando trabajé primero en el colegio de ingenieros me comenzaron a pagar el tema de pasajes, estamos hablando de doscientos soles mensuales, como prácticas así. Después de eso comencé a trabajar en desarrollo de softwares, con ex alumnos de la universidad, me hicieron una invitación en Huancayo, una de ellas me llamo la atención, trabajamos con desarrollo de aplicaciones para móviles, cosa que no había mucho en Perú, me enseñaron comencé a aprender cosas, como tengo la habilidad, de hacer las cosas, aprender rápido, cuando gané el concurso de osinerming, era un concurso nacional de una convocatoria nacional, era el tema de desarrollo de softwares cosas tecnológicas, le interesó mucho a osinerming y forme parte. Yo no conocía Lima, no tenía a nadie en lima, los gastos son fuertes, son superiores a los de Huancayo y lo que me pagaba no era lo que esperaba era por allí no más, consideraba que había personas que limitaban mi crecimiento, el aparato estatal no te permite crecer. De allí me fui a Graña y montero, me fui por un sueldo superior, duré poco como seis meses, ocho meses, de allí si me fui a lo que quería me incitaron de esta otra empresa, me pintaron cosas, me ofrecían un sueldo superior, me fui por allí, allí es donde empecé a tener problemas con mi esposa,

allí no tenía la estabilidad que esperaba, es donde empezamos a tener problemas económicos, con el tema del dinero empezamos los problemas. De spark me dio la oportunidad de dirigir personas, cuando empecé a dirigir yo corría a una velocidad y los otros no, unos decían que si otros no, era la primera vez que me enfrentaba estas situaciones, no me daba cuenta de las relaciones personales, a mí también me exigían, allí es donde varias personas empezaron a renunciar, y esas personas dijeron que era por el tema de la exigencia, por la velocidad. Por ejemplo, ahora ultimo lidero un proyecto relacionado a seguros y telecom, estaba antes en el banco del “BCP”, allí me han reconocido bastante, la manager del proyecto, un proyecto de ciento cincuenta personas, eso lo hizo en el westin allí me hicieron un reconocimiento. Acaualmente el banco ha pedido que pase a sus filas, lo mismo está pasando en Rímac, que es otro proyecto, me han reconocido y quieren que trabaje en sus filas, no quiere la empresa no quiere, consideran que yo he tenido mucha inversión por parte de la empresa, hasta ahora el banco quiere que este en sus filas, eso me llena de satisfacción”

4.1.6.- HÁBITOS E INTERESES: Refiere: “cuando no trabajo, veo películas, antes me iba a correr con mi hijo, me voy a jugar con mi hijo, armamos legos un montón, mi hijo también se divierte con eso, no me gusta mucho que mi hijo este en el celular, no me gusta, eso le hablo le converso. Me gusta ir al campo, estar allí salimos al campo a jugar con mi hijo mi familia, con mi mamá mi papá mis hermanos, la mayoría no son casados, nos vamos con ellos es algo que venimos haciendo desde el dos mil diez o nueve, nos vamos a divertir allí, preparar cosas

en la calle, parrilla una trucha algo siempre hay algo por hacer. Antes de la pandemia salía todas las semanas miércoles o jueves y sábado fútbol. A los veintitrés o veinticuatro años aproximadamente, cuando estaba en la universidad mis amigos me intentaban llevar, vamos al frente de la universidad me decían, hasta que llegamos a séptimo y me decían eres un altanero, un creído hasta que les aclare, y les dije que les reciba un vasito. Cuando me mareo, no han sido muchas, cuando me separé de mi esposa, en junio, me tomé y estaba llorando, fue por eso, me emborraché, fue la única vez. No drogas. Poco de hacer deporte, por la pandemia no. Mis días terminan a las diez o diez y media de la noche, hasta las siete y media así no más”.

4.1.7.- VIDA PSICOSEXUAL: Refiere: “habré tenido tres o cinco enamoradas más o menos. A mí no me gusta tomar a las chicas para un vacilón, si no para cosas serias. La primera me engaño, la segunda era una chica muy de tener problemas con la familia, su hermanito estaba creciendo no tenía la atención debida, la chica más con sus temas de ida de vuelta al final nos tuvimos que separar, la tercera si una relación que, si se quiso, no se dio, yo tuve que ir a Lima con el tema laboral, la cuarta antes de mi esposa, y ese si fue muy corta la chica tenía otro estilo de vida, le gusta ir a las fiestas, la quinta si fue con la quinta. Lo que yo veo es que sea una chica con valores, que respete, que no mienta, que diga la verdad. No es muy importante, el aspecto físico, no lo pondría en primer lugar, pero si es necesario, lo que más importa es que se arreglen bien, que sepan para vestirse que tengan modales, eso es lo que me pasaba con ella que no se quería

vestir, descuido. Nunca fui infiel, mi esposa me atribuyo una pero nunca le fui infiel a ella, ella me atribuyo por lo del banco del reconocimiento, le conté eso y le decía que es una chica que es Diana y hacemos esto y el otro y mi esposa que dijo es tu amante hablas muy bien de ella y todo eso”.

4.1.8.- ANTECEDENTES PATOLÓGICOS:

a. ENFERMEDADES: No refiere

b. ACCIDENTES: No refiere

c. OPERACIONES: No refiere

4.1.9.- ANTECEDENTES JUDICIALES: Refiere “Me denunció la señora Katherine por violencia psicológica creo y por violencia psicológica a mi hijo, dos semanas y media. Yo denuncié por agravio a mi persona, por la violencia física a mi mamá por tratar de llevarse a mi hijo”

4.2. HISTORIA FAMILIAR

4.2.1. PADRE: Refiere: “Mario (68) maestro de obras, mi papá me dijo tantas veces lo hemos conversado con ella, que no lleguemos a separarnos, me dijo que busque la mejor manera, para no buscar problemas sobre todo por el niño. Él es el que sufre”.

4.2.2. MADRE: Refiere: “Norma (69) ella está en su casa, ella es una madre amorosa, tranquila, recta, le gusta las cosas que vivan bien, bienestar a sus hijos,

hasta llorando le han hablado a mi esposa, para nosotros es felicidad que vivan bien que estén tranquilos, la señora hablaba mucho de que me voy a separar, hasta con lágrimas, pero ella no hacía caso, no decía nada. Incluso mi mamá me decía con esta separación me decía busca un tema de solución, hasta regresen de ser posible, pero ahora ultimo con los actuares de la señora, con los mensajes intimidantes me dijo que vas a regresar con ella, si se porta así, más problemas me decía”.

4.2.3. PAREJA: Refiere: “Catherine (36) trabaja en la contraloría trabaja en la parte de auditoría, ella es administradora de empresas, de la u del centro también, yo la veo como dos personas, yo se lo he dicho, es comprensiva tranquila, por los otros días es horrible, es muy obsesiva, una persona que tiene muchos miedos no duerme, busca una hilacha para hacer un lio tremendo, es la situación con la que vivimos. Nos conocimos, en Huancayo, por Facebook, estaba buscado a una señorita que era la secretaria del colegio de ingenieros, me pasaron su Facebook, empezamos a conversar pero no era la señorita que yo buscaba, empezamos a conversar y uno de los viajes quedamos en encontrarnos, nos conocimos en persona y de allí ya todos los días, llamadas mensajes, lo clásico de estar enamorado, me gusto que era muy parecida a mí, tenía el mismo rendimiento académico, en ese momento era comprensible, una persona que digamos era muy bondadosa, aspiraciones en la vida. Estuvimos como enamorados casi cuatro años, de casados cinco años, nueve en total. Generalmente por temas económicos, dinero, no me dejaba dormir por sus miedos, si ella tenía un

problema en el trabajo era para no dormir, conversábamos hasta las seis íbamos a descansar y comenzaba a molestar, me iba a trabajar y continuaba con los problemas, si no le respondía que no le hago caso, que soy una tal por cual. No me gusta eso, que sea muy influenciable, por su hermana Tania y Fiorella, esas dos personas siempre nos han generado problemas. Terminamos en junio del dos mil veinte, por el tema de la discusión, entre ella y mi mamá, es más ella me decía que no quiere estar que se quiere divorciar, llegué a ese punto en que me cansé ya, con ese problema de mi mamá tuve también problemas con mis hermanos. Yo actualmente ya no siento nada, antes si cólera rencor, actualmente me acerque bastante a Dios le perdoné, no le deseo mal solo le pido que me deje estar con mi hijo. Cuando había estas discusiones era un tema de dime y tú, al inicio conversaba con ella, le había conversado bien, estábamos bien y de allí entró la hermana y se complicaba todo, a veces jalones incluso, de allí dejaba que pasara uno o dos días y tomaba la iniciativa de conversar con ella, busquemos la mejor alternativa, que no te gusta y mejoremos, esa forma solucionábamos. La vez que ella salto a mi cabeza a agraviarme volteé y le di con mi ante palma para sacarla de encima. Después de eso no. Una vez la empujé en Lima cuando estaba en ansiedad, de querer solucionar fastidiaba por todo, vino hacia mi atrás me quiso como que jalar y yo giro diciéndole que te pasa y abajo en el piso se enredó y se cayó, por eso es que me dijeron que tú le has golpeado tú le has hecho. Las mentiras de mi esposa incluso llego a alucinar, me manipulaba mucho, alucinó que un grupo de jóvenes le habían manoseado, le dije vamos a denunciarlo, le dije vamos a la comisaria y ella no quiso. Ella en el dos mil diecisiete, un médico

la derivó al psiquiatra, insomnio, baja autoestima, falta de concentración, poco apetito, sospecha de depresión leve, comportamientos obsesivos compulsivos. Nunca inicio su tratamiento, el psiquiatra le dio la pastilla y nunca quiso tomarla”.

4.2.4. DINÁMICA FAMILIAR: Refiere: “Con mis padres y mis hermanos, tengo cuatro hermanos viviendo conmigo, con ellos nos llevamos bien, con cuatro hermanos y tres sobrinos, del otro chiquito su mamá no vive con nosotros, muy agradable mucha tranquilidad paz, hay muchas risas, muchas cosas de contar, buscar soluciones, mucho apoyo, mis hermanos se afectaron por la situación por ayudarme, yo caí mal, se afectó mi hermano para ayudarme, conversar. En casa mis padres es el que pone la reglas las normas, más que todo un tema de corrección, si es de mis sobrinos su mamá o mis padres. Actualmente estoy con mis padres porque no tengo donde vivir. Yo deje el departamento como tema de pensión. La comunicación es buena con ellos, confianza, me apoyan siempre dándome consejos me dan aprecio, me acompañan en sus cosas, en esas cosas”.

V. METODOLOGÍA

- Entrevista Psicológica.
- Observación de Conducta.
- Inventario de inteligencia Emocional de BarOn.
- Inventario de personalidad de H. Eysenck Forma B.

- Inventario de estilos de personalidad de Millon
- Inventario clínico Multiaxial de Millon II.
- Técnica proyectiva del Dibujo de la Figura Humana - K. Machover.
- Inventario de Hostilidad de Buss Durkee

VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

6.1. OBSERVACIÓN DE CONDUCTA: Se realiza evaluación psicológica a una persona de sexo masculino, es de raza mestiza, tez trigueña, cabello corto oscuro, de estatura promedio, contextura mediana, su vestir es casual, encontrándose ésta en orden y aseo, muestra comunicativa, se expresa con un lenguaje verbal, claro y fluido, se muestra parcialmente colaborador, de discurso espontáneo, fluido, coherente, con atención al interlocutor, logra establecer contacto ocular.

6.2. FUNCIONES COGNITIVAS: Persona que se encuentra lucido, consciente, ubicado en tiempo espacio, persona y circunstancia. Funciones cognitivas conservadas.

6.3. ORGANICIDAD: Clínicamente impresiona no presentar indicadores significativos que computen para compromiso orgánico cerebral.

6.4. INTELIGENCIA: Clínicamente impresiona tener coeficiente intelectual dentro del promedio.

6.5. PERSONALIDAD: se trata de una persona tendiente a la introversión, reservado, tiende a justificar de manera racional su actuar y las respuestas que brinda. En ocasiones al relacionarse con los demás, desea que primen sus pensamientos antes que los otros, ello da lugar a que exista una baja tolerancia a la frustración y se generen estados de mal humor y pesimismo, expresando su disconformidad sobre todo de manera verbal, tiende a ser desconfiado con las personas. Es cuidadoso, en ocasiones suele otorgar a la demás responsabilidad.

6.6. DINÁMICA FAMILIAR: Evaluado con antecedentes familiares de conflicto y dinámica funcional. Actualmente conforma una familia extensa de tipo estable, en la cual se han establecido adecuadas normas y pautas de crianza, distingue a su familia de manera estructural y funcional, se desarrolla en una familia donde existen adecuadas formas de comunicación y confianza. Manifiesta su deseo de compartir mayor tiempo con su hijo, ya que a la actualidad existe ausencia física del menor.

VII. CONCLUSIONES

Al momento de la evaluación, la persona evaluada presenta:

- Se encuentra lucido, consciente, orientado en tiempo espacio y persona.
- No muestra psicopatología que lo aleje de la realidad.
- No presenta indicadores de organicidad.
- Presenta una capacidad intelectual, normal dentro del promedio.

- Personalidad tendiente a la introversión.
- No se evidencian indicadores de afectación.
- Familia extensa de dinámica funcional.

VIII. RECOMENDACIONES:

- Se sugiere ingrese a un programa de intervención psicoterapéutica con la finalidad de mejorar aspectos relacionados al afrontamiento de situaciones adversas, así como habilidades sociales.

V. PLAN DE TRATAMIENTO

Formulación de plan de tratamiento general

Sesión 1 (12/10/2021)	Psicoeducación
Duración	45 minutos
Objetivo	Brindar una explicación general del tratamiento para que el paciente pueda comprender y abordar el problema que tiene, mediante una participación activa. (Explicación de la teoría biosocial)
Sesión 2 (19/10/2021)	Análisis en Cadena Análisis en Cadena, Paso a paso
Duración	45 minutos
Objetivo	Ayudar al paciente a identificar la conducta problema de manera específica, haciendo un análisis minucioso de los desencadenantes y consecuencias de esta, de tal forma que se pueda plantear estrategias de prevención para evitar que la cadena de un comienzo y así reparar las consecuencias significativas de la conducta problema.

Sesión 3 (26/10/2021)	Habilidades Mindfulness Habilidades básicas de mindfulness
Duración	45 minutos
Objetivo	Dar a conocer al paciente de manera detallada las habilidades “qué” y “cómo” de la mente sabia (estados de la mente), a través de ejemplos claros donde se debe aplicar el observar, describir y participar (cada uno de estos sin juzgar).

Sesión 4 (05/11/2021)	Habilidades Mindfulness Ideas para practicar la mente sabia
Duración	45 minutos
Objetivo	Orientar al paciente al desarrollo de la “mente sabia”, a través de la descripción de situaciones claras y fáciles, para que ésta habilidad se vuelva automática y pueda practicarla cuando lo necesite.
Sesión 5 (10/11/2021)	Habilidades de Regulación Emocional Entendiendo y Nombrando emociones
Duración	45 minutos
Objetivo	Explicar al paciente mediante una descripción general el entender y etiquetar las emociones, detallando lo que las emociones hacen por nosotros, los factores que dificultan que tengamos una adecuada regulación emocional y formas para describir las mismas.
Sesión 6 (17/11/2021)	Habilidades de Regulación Emocional Revisión de acción opuesta y resolución de problemas
Duración	45 minutos
Objetivo	Ayudar a que el paciente pueda identificar las reacciones que mantiene frente a una determinada emoción y luego plantear una reacción opuesta a la que él manifiesta. En consecuencia, ayudar a que describa

	conductas que le permitan llegar a la resolución de problemas.
Sesión 7 (22/11/2021)	Tolerancia al malestar Habilidad STOP
Duración	45 minutos
Objetivo	Brindar información de dicha habilidad y el significado, permitiendo de tal manera una comprensión óptima para el desarrollo de la hoja de trabajo.

Sesión 8 (07/12/2021)	Tolerancia al malestar Aceptación radical, paso a paso
Duración	45 minutos
Objetivo	Orientar al paciente que juzgar una situación ocurrida empeora la perspectiva de la situación; así mismo, orientarle en el desarrollo de la hoja de trabajo para el desarrollo de la aceptación radical.
Sesión 9 (14/12/2021)	Efectividad Interpersonal Factores que se interponen en el camino de la efectividad interpersonal
Duración	45 minutos
Objetivo	Ayudar a que el paciente pueda describir los factores que intervienen para la dificultad de desarrollar una efectividad interpersonal y cambiar los mitos que se ha venido desarrollando a lo largo de su formación.
Sesión 10 (21/12/2021)	Efectividad Interpersonal Pautas para la efectividad en los objetivos (DEAR MAN)
Duración	45 minutos
Objetivo	Explicar al paciente las habilidades que debe ir desarrollando mediante el holograma que tiene que tomar en cuenta al estar en una situación problema determinado, para así evitar lo que se quiere hacer

	y decir.
--	----------

Sesión 11 (07/01/2022)	Habilidades Interpersonales Validar a los otros
Duración	45 minutos
Objetivo	Presentar una guía de validación al paciente que le permita ser consciente de la opinión que pueden desarrollar los demás frente a la situación problema.
Sesión 12 (12/01/2022)	Retroalimentación
Duración	45 minutos
Objetivo	Determinar y recordar todas las habilidades planteadas en las sesiones anteriores con la finalidad de que las ideas queden en el paciente para que así pueda aplicarlas en las situaciones vivenciales que tenga que afrontar más adelante. Evaluar el desempeño del manejo de las habilidades en el paciente, con la finalidad de volverle a orientar si algo no ha llegado a tener un concepto claro.

Plan de control y mantenimiento

Fichas y hojas de trabajo

- Sesión 1

Ficha de la Teoría Biosocial

FICHA GENERAL 5

Teoría biosocial

**¿Por qué tengo tantos problemas
para controlar mis emociones y mis acciones?**

**La vulnerabilidad emocional es biológica: algunas
personas simplemente nacen así.**

- Son más **sensibles** a los estímulos emocionales; pueden detectar información emocional sutil en el entorno que otros ni siquiera notan.
- Experimentan emociones **mucho más a menudo** que otros.
- Sus emociones parecen golpearlos sin ninguna razón, **de la nada**.
- Tienen emociones más **intensas**.
- Sus emociones los golpean como una **tonelada de ladrillos**.
- Y sus emociones son **muy duraderas**.

**La impulsividad también tiene una base biológica:
regular la acción es más difícil para algunos que para
otros.**

- Les resulta **muy difícil restringir** las conductas impulsivas.
- A menudo, sin pensar, hacen cosas que **los meten en problemas**.
A veces su **conducta parece salir de la nada**.
- Les resulta **muy difícil ser efectivos**.
- Sus estados de ánimo se interponen en la **organización** para alcanzar sus objetivos.
- No pueden controlar** conductas vinculadas a sus estados de ánimo.

Un entorno social invalidante puede hacer que sea muy difícil regular las emociones.

- Un ambiente invalidante no parece entender tus emociones.
- Te dice que tus emociones son **inválidas, extrañas, incorrectas o malas**.
- A menudo **ignora** tus reacciones emocionales y no hace nada para ayudarte.
- Puede decir cosas como *"¡No seas un bebé!", "Deja de lloriquear", "Deja de ser tan gallina y simplemente resuelve el problema" o "La gente normal no se frustra así"*.
- Las personas que invalidan a menudo están haciendo **lo mejor que pueden**.
- Es **posible que no sepan** cómo, o qué tan importante es, validar, o **pueden temer** que, si validan tus emociones, te vuelvas más emocional, en lugar de menos.

- Pueden estar bajo un alto nivel de estrés**, o pueden contar con muy pocos recursos.
- Puede que simplemente no encajes bien con tu entorno social: **puedes ser un tulipán en un jardín de rosas**.

Un entorno social poco efectivo es un gran problema cuando se quiere aprender a regular las emociones y las acciones.

- Tu entorno puede reforzar emociones y acciones que están fuera de control.
- Si la gente cede cuando te sales de control, te será difícil estar en control.
- Si otros te ordenan que cambies, pero no te enseñan cómo hacerlo, será difícil que sigas intentando cambiar.

Lo que cuentan son las transacciones entre la persona y el entorno social.

- La biología y el entorno social influyen en la persona.
- La persona tiene reciprocidad e influye en su entorno social.
- El entorno social es recíproco e influye en la persona.
- Y así una y otra y otra vez.

- Sesión 2

Ficha de Análisis en Cadena

FICHA GENERAL 7A

(Hojas de trabajo generales 2, 2a) (p. 1 de 2)

Análisis en cadena, paso a paso

- 1. Describe la conducta problema específica** (comer o beber en exceso, gritarles a tus hijos, tirar una silla, tener un arrebato emocional abrumador, disociarte, romper cosas, lastimarte, consumir sustancias, tener un atracón, etc.).
 - A. Sé muy específico/a y detallado/a. Evita usar términos vagos.
 - B. Identifica exactamente lo que *hiciste*, *dijiste*, *pensaste* o *sentiste* (si las emociones son la conducta problema). Identifica *lo que no hiciste*.
 - C. Describe la intensidad, y otros rasgos, de la conducta que sean importantes.
 - D. Describe la conducta problema con suficiente detalle como para que un actor en una obra de teatro o una película pueda recrearla exactamente.
 - E. Si la conducta es algo que *no hiciste* como no llegar o llegar tarde al entrenamiento, no levantarte para las clases, puedes proseguir aquí o empezar con un análisis de los enlaces perdidos. Pregúntate si (a) no sabías que tenías que hacerlo (relacionado a la memoria a corto plazo); (b) lo olvidaste y luego nunca te vino a la mente hacerlo (memoria a largo plazo); (c) lo postergaste cuando sí lo recordaste; (d) te negaste a hacerlo cuando lo pensaste; o (e) fuiste terco/a y reusaste hacerlo, o alguna otra

conducta, pensamiento o emoción interfirió con hacerlo. Si se trata de (a) o (b), salta de aquí al paso 6 más abajo. De lo contrario, continúa desde aquí.

- 2. Describe el evento desencadenante específico** que inició la cadena de conducta. Empieza con aquello que le dio origen. Siempre comienza con algún evento en el contexto, incluso si no te parece que ese evento "haya causado" la conducta problema. De lo contrario, podríamos preguntar acerca de cualquier conducta, pensamiento, sentimiento o experiencia, "¿qué lo motivó?". Las preguntas que pueden ayudarte con esto son:
- A. ¿Qué evento exacto precipitó el inicio de la reacción en cadena?
 - B. ¿Cuándo comenzó la secuencia de eventos que condujeron a la conducta problema? ¿Cuándo empezó el problema?
 - C. ¿Qué sucedió justo antes de que ocurriera la idea o el impulso de la conducta problema?
 - D. ¿Qué estabas haciendo/pensando/sintiendo/imaginando en ese momento?
 - E. ¿Por qué ocurrió la conducta problema ese día en lugar del día anterior?
- 3. Describe los FACTORES DE VULNERABILIDAD específicos que** ocurrieron antes del evento desencadenante. ¿Qué factores o sucesos te hicieron más vulnerable a reaccionar ante dicho evento en una cadena problemática? Las áreas a examinar son:
- A. Enfermedad física; alimentación o sueño desequilibrado; lesión.

-
- B. Uso de drogas o alcohol; mal uso de medicamentos prescritos.
 - C. Eventos estresantes en el entorno (ya sean positivos o negativos).
 - D. Emociones intensas, como tristeza, enojo, miedo, soledad.
 - E. Conductas previas propias que te resultaron estresantes y vengan a tu mente.

4. Describe con gran detalle la CADENA DE EVENTOS que condujo a la conducta problema. Imagina que tu conducta problema está ligada al evento desencadenante en el contexto. ¿Cuánto dura la cadena? ¿A dónde va? ¿Cuáles son sus enlaces? Escribe todos los enlaces en la cadena de eventos, sin importar cuán pequeños sean. Sé muy específico/a, como si estuvieras escribiendo un guión para una obra de teatro o guión de cine. Los enlaces en la cadena pueden ser:

- A. Acciones o cosas que haces.
- B. Sensaciones corporales.
- C. Cogniciones (es decir, creencias, expectativas o pensamientos).
- D. Eventos en el contexto o cosas que otros hacen.
- E. Sentimientos y emociones que experimentas.

¿Qué pensamiento (o creencia), sentimiento o acción exactos siguió al evento desencadenante? ¿Qué pensamiento, sentimiento o acción tuvo lugar a continuación? ¿Y luego? ¿Y después? Y así sucesivamente.

- Mira cada enlace en la cadena después de escribirlo. ¿Hubo otro pensamiento, sentimiento o acción que podría haber ocurrido? ¿Podría alguien más haber pensado, sentido o actuado de manera diferente en ese momento? Si es así, explica cómo surgió ese pensamiento, sentimiento o acción específico.

- Por cada enlace en la cadena, pregúntate si hay un enlace más pequeño que puedas describir.

5. Describe las CONSECUENCIAS de esta conducta. Sé específico/a. (¿Cómo reaccionaron otras personas en el momento y más tarde? ¿Cómo te sentiste inmediatamente después de la conducta? ¿Y luego? ¿Qué efecto tuvo la conducta en ti y en tu contexto?).

6. Describe en detalle cada punto en el que podrías haber usado una conducta hábil para evitar la conducta problema. ¿Qué enlaces clave fueron los más importantes para conducir a la conducta problema? (En otras palabras, si hubieras eliminado estas conductas, la conducta problema probablemente no habría ocurrido).

A. Vuelve a la cadena de conductas que siguen al evento desencadenante. Haz un círculo sobre cada enlace donde, si hubieras hecho algo diferente, habrías evitado la conducta problema.

B. ¿Qué podrías haber hecho de manera diferente en cada enlace de la cadena de eventos para evitar la conducta problema? ¿Qué estrategias de afrontamiento o conductas hábiles podrías haber usado?

7. Describe en detalle una ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN respecto a cómo podrías haber evitado que la cadena comenzara,

reduciendo tu vulnerabilidad a ella.

8. Describe qué vas a hacer para REPARAR las consecuencias importantes o significativas de la conducta problema.

A. Analiza: ¿Qué dañaste realmente? ¿Cuál fue la consecuencia negativa que puedes reparar?

B. Mira el daño o el malestar que realmente causaste a los demás, y aquel que te causaste a ti mismo. Repara lo que has dañado. (No regales flores si quieres reparar haber roto una ventana: ¡arregla la ventana! Repara el haber traicionado la confianza de alguien siendo lo suficientemente confiable por el tiempo necesario como para que supere tu traición, en lugar de tratar de arreglarla con cartas de amor y disculpas constantes. Repara tu fracaso teniendo éxito, no reprendiéndote a ti mismo).

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO GENERAL 2A

(Fichas generales 7, 7a) (p. 1 de 3)

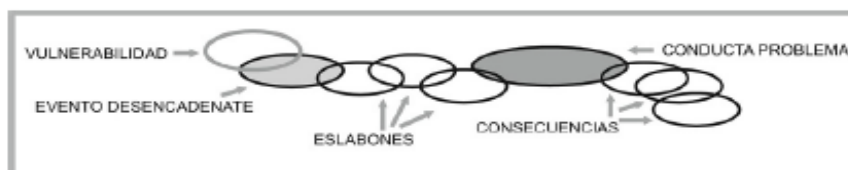
Ejemplo: análisis en cadena de conductas problema

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha:

Conducta problema:



1. ¿Cuál es exactamente la **CONDUCTA PROBLEMA** principal que estoy analizando?

Beber demasiado y manejar alcoholizada

2. ¿Qué **EVENTO DESENCADENANTE** en el entorno dio inicio a la cadena de mi conducta problema? Incluye lo que

sucedió **JUSTO ANTES** de que el impulso o pensamiento viniera a mi mente.

Día que se produjo el evento desencadenante: Lunes

Mi hermana, que vive fuera de la ciudad, me llamó y me dijo que no iba a venir a visitarme la próxima semana, como había dicho que haría, porque su esposo tenía una importante fiesta de trabajo y quería que ella asistiera con él.

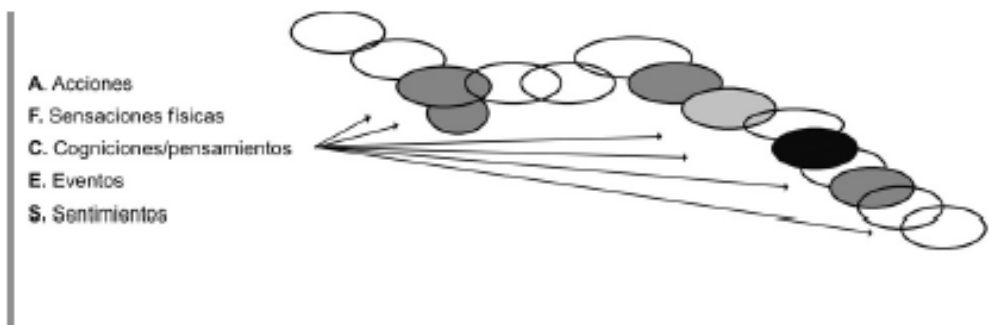
3. Describe qué cosas en mí y en mi entorno me hicieron VULNERABLE.

El día que empezaron los eventos que me hicieron vulnerable: Domingo

Mi novio me dijo que tendría que hacer un viaje de negocios en algún momento del mes.

Eslabones en la cadena de eventos: conductas (Acciones, sensaciones Físicas, Cogniciones/Pensamientos, Sentimientos) y Eventos (en el entorno)

Posibles tipos de eslabones



4. Haz una lista de la cadena de eventos (conductas específicas y eventos contextuales que realmente sucedieron). Usa la lista AFC-ES de arriba.

1ro. *Me sentí herida y comencé a sollozar en el teléfono con mi hermana. Estaba enojada con ella.*

2do. *Pensé: "No puedo soportarlo. Nadie me ama".*

3ro. *Me sentí muy avergonzada con mi hermana una vez que colgué el teléfono.*

4to. *Pensé: "Mi vida es inútil; nadie estará aquí para mí".*

5to. *Intenté ver la televisión, pero no había nada que me gustara.*

6to. *Comencé a sentirme agitada y pensé: "No puedo soportar esto".*

7mo. *Decidí beber una copa de vino para sentirme mejor, pero terminé bebiendo dos botellas enteras.*

6. Haz una nueva lista, con conductas más hábiles para reemplazar las conductas inefectivas. Usa la lista AFC-ES de arriba.

1ro. *Escuchar por qué mi hermana no puede venir.*

2do. *Recordar que mi hermana y mi novio me aman.*

3ro. *Verificar los hechos; ¿Mi hermana me va a rechazar por esto?*

4to. *Llamar a mi hermana y disculpame por estar enojada (ya que sé que ella validará cómo me siento).*

5to. *Descargar una película, armar un rompecabezas o llamar a un amigo en su lugar.*

6to. *Probar mis habilidades TIP para reducir la activación emocional.*

7mo. *Caminar por la calle y salir a cenar, porque no beberé demasiado en público.*

8vo. *Me subí al auto para ir a un concierto nocturno.*

9no. *Mientras me agachaba para recoger un trozo de papel, el auto se desvió. Un policía me detuvo y me sancionó.*

8vo. *Llamar a mi novio y pedirle que venga un rato.*

9no. *Tomar un baño largo, intentar las habilidades TIP de nuevo; seguir verificando los hechos; recordar que estas emociones pasarán; llamar a mi terapeuta para pedir ayuda.*

5. ¿Cuáles fueron exactamente las consecuencias en el entorno?

A corto plazo: me quitaron el auto y tuve que pagar una multa.

A largo plazo: mi novio tiene menos confianza en mí; mi hermana está molesta a causa de esto.

¿Y en mí?

A corto plazo: estoy avergonzada y furiosa conmigo misma.

A largo plazo: tendré que pagar más por el seguro del auto y si me vuelven a sancionar pasaré la noche en la cárcel.

¿Qué daño causó mi conducta problema?

Me hirió al causar que me sancionaran. Mi hermana se siente culpable porque me molestó.

7. Planes de prevención:

Formas de reducir mi vulnerabilidad en el futuro:

Hacer planes sobre cómo adelantarme a mis problemas cuando mi novio esté fuera de la ciudad.

Formas de prevenir que el evento desencadenante vuelva a ocurrir:

No puedo evitar que ocurra el evento desencadenante, por lo que necesito practicar el anticiparme y tener planes sobre cómo manejarme cuando estoy sola en casa.

8. Planes para reparar y corregir:

Pedirle disculpas a mi hermana y asegurarle que tiene todo el derecho de cambiar sus planes. Hablar con ella para coordinar un nuevo momento de visita. Preguntarle si sería más fácil para ella si yo fuera a visitarla.

- Sesión 3

Ficha de Habilidades Mindfulness

FICHA DE MINDFULNESS 2

(Hojas de trabajo de *mindfulness* 2–2c, 3)

Descripción general:
habilidades básicas de *mindfulness*

MENTE SABIA:

ESTADOS DE LA MENTE

HABILIDADES “QUÉ”

(qué practicas cuando practicas *mindfulness*):

observar, describir, participar

HABILIDADES “CÓMO”

(cómo practicas cuando practicas *mindfulness*):

no juzgar, una cosa a la vez, siendo efectivo

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 2

(Fichas de *mindfulness* 2–5c)

Práctica de las habilidades básicas de *mindfulness*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe las situaciones que desencadenaron que practiques *mindfulness*.

Situación 1

Situación (quién, qué, cuándo, dónde):	
<input type="checkbox"/> <i>Mente sabia</i> <input type="checkbox"/> <i>Observar</i> <input type="checkbox"/> <i>Describir</i> <input type="checkbox"/> <i>Participar</i> <input type="checkbox"/> <i>No juzgar</i> <input type="checkbox"/> <i>Una cosa a la vez</i> <input type="checkbox"/> <i>Siendo efectivo</i>	A la izquierda, marca las habilidades que usaste y describe cómo las utilizaste aquí.
Describe tu experiencia al usar la habilidad:	

Comprueba si practicar esta habilidad de *mindfulness* ha influido de alguno de los siguientes modos, aunque sea un poco:

_ Redujo el sufrimiento

_ Aumentó la felicidad

- _Aumentó la capacidad de concentración
- _Redució la reactividad
- _Aumentó la sabiduría
- _Aumentó de la experiencia del presente
- _Aumentó la conexión
- _Aumentó el sentido de validez personal

Situación 2

Situación (quién, qué, cuándo, dónde):	
<input type="checkbox"/> <i>Mente sabia</i> <input type="checkbox"/> <i>Observar</i> <input type="checkbox"/> <i>Describir</i> <input type="checkbox"/> <i>Participar</i> <input type="checkbox"/> <i>No juzgar</i> <input type="checkbox"/> <i>Una cosa a la vez</i> <input type="checkbox"/> <i>Siendo efectivo</i>	A la izquierda, marca las habilidades que usaste y describe cómo las utilizaste aquí.
Describe tu experiencia al usar la habilidad:	

Comprueba si practicar esta habilidad de *mindfulness* ha influido de alguno de los siguientes modos, *aunque sea un poco*:

- _Redució el sufrimiento
- _Aumentó la felicidad
- _Aumentó la capacidad de concentración
- _Redució la reactividad
- _Aumentó la sabiduría
- _Aumentó de la experiencia del presente

- _Aumentó la conexión
- _Aumentó el sentido de validez personal

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana.

- Sesión 4

Ficha de Habilidades Mindfulness

FICHA DE MINDFULNESS 3A

(Hoja de trabajo de *mindfulness* 3) (p. 1 de 2)

Ideas para la práctica de *mente sabia*

Las habilidades de *mindfulness* a menudo requieren mucha práctica. Al igual que con cualquier habilidad nueva, es importante practicarla primero cuando no se necesita. Si practicas en situaciones fáciles, la habilidad se volverá automática y la tendrás cuando la necesites. Practica con los ojos cerrados y con los ojos abiertos.

1. **Piedra en el lago.** Imagina que estás junto a un lago azul y transparente en un hermoso día soleado. Entonces imagina que eres una pequeña piedra, plana y ligera. Imagina que has sido arrojada al lago y ahora estás flotando suave y lentamente a través del agua azul, clara y apacible hacia el fondo liso y arenoso del lago.
 - Nota lo que ves, lo que sientes al flotar hacia abajo, tal vez en círculos lentos. A medida que te acercas al fondo del lago, establece tu atención allí, dentro de ti.
 - Nota la serenidad del lago; toma conciencia de la calma y la tranquilidad en lo profundo.
 - A medida que te acercas al centro de tu ser, enfoca tu atención allí.

2. **Descender por la escalera en espiral.** Imagina que dentro de ti hay una escalera de caracol que baja hacia tu centro.

Comenzando en la cima, desciende muy lentamente por la escalera, yendo más y más profundo dentro de ti.

- Nota las sensaciones. Descansa sentado/a en un escalón, o si quieres enciende las luces mientras descienes. No te fuerces en bajar más de lo que desees. Presta atención al silencio. Cuando llegues al centro de tu ser, enfoca tu atención allí, tal vez en tu vientre o abdomen.

3. **Inhalar “mente”, exhalar “sabia”.** Cuando inhalas piensa en la palabra “mente”; cuando exhalas en la palabra “sabia”.

- Enfoca toda tu atención en la palabra “mente”, luego, enfócala nuevamente en la palabra “sabia”.
- Continúa hasta que sientas que has llegado a tu mente sabia.

4. **Preguntar a la mente sabia.** Mientras inhalas, silenciosamente hazle una pregunta a tu mente sabia.

- Mientras exhalas, escucha la respuesta.
- Escucha, pero no te des una respuesta. No respondas; escúchala.
- Continúa preguntando en cada inhalación por algún tiempo. Si no recibes una respuesta, vuelve a intentarlo en otro momento.

5. Pregúntate ¿esto es mente sabia? Mientras inhalas, pregúntate “¿es esta (acción, pensamiento, plan, etc.) mente sabia?”.

- Al exhalar, escucha la respuesta.

- Escucha, pero no te des la respuesta. No digas la respuesta; escúchala.
- Continúa preguntando en cada inhalación por algún tiempo. Si no recibes una respuesta, vuelve a intentarlo en otro momento.

6. Atender a la respiración y dejar que tu atención se asiente en tu centro.

- Inhalando profundamente, nota y sigue las sensaciones de tu respiración mientras entra.
- Deja que tu atención se asiente en tu centro, en la parte inferior de tu respiración, en tu plexo solar o diafragma.
- Deja que tu atención se asiente en el centro de tu frente, tu "tercer ojo", en la parte superior de tu respiración.
- Manteniendo tu atención en tu centro, exhala, respirando normalmente, manteniendo la atención.
- Establécete en tu mente sabia.

7. Expandir la conciencia. Inhalando, focaliza la atención en tu centro.

- Al exhalar, mantente concentrado en tu centro, pero amplía la conciencia al espacio en el que te encuentras ahora.
- Continúa en el momento.

8. Caer en las pausas entre la inhalación y la exhalación.

- Inhalando, nota la pausa después de inhalar (parte superior de la respiración).
- Exhalando, nota la pausa después de exhalar (parte inferior de la respiración).
- Nota: déjate "caer" en el espacio central dentro de la pausa.

9. Otras ideas para practicar mente sabia:

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO DE *MINDFULNESS* 3

(Fichas de *mindfulness* 3, 3a)

Práctica de *mente sabia*

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Ejercicio práctico de *mente sabia*: marca la actividad que hayas hecho.

1. Tuve en cuenta la entrada y la salida de mi respiración, dejando que mi atención se asentara en mi centro.
2. Imaginé ser una piedra en el lago.
3. Imaginé descender por la escalera en espiral.
4. Caí en las pausas entre la inhalación y la exhalación.
5. Inhalé "mente", exhalé "sabia".
6. Le hice una pregunta a mi mente sabia (inspirando) y escuché la respuesta (exhalando).
7. Me pregunté, "¿Esto es mente sabia?"
8. Otro (describe):
9. Otro (describe):

Describe la situación y cómo practicaste *mente sabia*:

¿Qué tan efectiva fue la práctica para ayudarte a centrarte en tu *mente sabia*?

Nada efectiva: no pude llevar a cabo la habilidad ni siquiera por un minuto. Me distraje o me di por vencido/a.

1

2

Algo efectiva: pude practicar y me centré un poco en mi mente sabia.

3

4

Muy efectiva: me centré en mente sabia, y fui libre de hacer lo que debía hacerse.

5

Describe la situación y cómo practicaste *mente sabia*:

¿Qué tan efectiva fue la práctica para ayudarte a centrarte en tu *mente sabia*?

Nada efectiva: no pude llevar a cabo la habilidad ni siquiera por un minuto. Me distraje o me di por vencido/a.

1

2

Algo efectiva: pude practicar y me centré un poco en mi mente sabia.

3

4

Muy efectiva: me centré en mente sabia, y fui libre de hacer lo que debía hacerse.

5

Haz una lista de todas las cosas sabias que hiciste esta semana:

- Sesión 5

Ficha de Regulación Emocional

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 2

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 2–4a, 16)

Descripción general: entender y etiquetar emociones

Lo que las emociones hacen por ti

Hay razones por las que tenemos emociones.

¡Las necesitamos!

Factores que dificultan la *regulación emocional*

La falta de habilidades, las consecuencias que refuerzan, el mal humor, las preocupaciones, los mitos sobre las emociones y la biología pueden interferir con la regulación de nuestras emociones.

Un modelo para describir las emociones

Las emociones son respuestas complejas.

Cambiar cualquier parte del sistema puede cambiar la respuesta completa.

Formas de describir las emociones

Aprender a observar, describir y nombrar tus emociones puede ayudarte a regularlas.

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 2B

(Ficha de regulación emocional 3)

Diario de Emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Registra una emoción (la más fuerte del día, la que haya durado más, la más dolorosa o aquella que te haya causado mayores inconvenientes). Completa una hoja de trabajo de observar y describir emociones (hoja de trabajo 4 o 4a), si es necesario, además de este diario de emociones.

EMOCIONES	MOTIVACIÓN	COMUNICARLES A LOS OTROS			COMUNICARME A MÍ	
		¿Cómo fue expresada la emoción? (mi comunicación no verbal, mis palabras, mis acciones)	¿Qué mensaje les expresé mi emoción a los otros?	¿Cuál fue el efecto de mi emoción en los otros?	¿Qué me estaba diciendo mi emoción?	¿Cómo verifiqué los hechos?
Nombre de la emoción	¿Qué me motivó a hacer mi emoción? (por ejemplo, ¿cuál fue el objetivo de mi emoción?)					

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 4A

(Fichas de *regulación emocional* 5, 6)

Observar y describir emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Selecciona una reacción emocional actual o reciente y completa esta hoja detalladamente. Si el evento desencadenante en el que estás trabajando es otra emoción anterior (por ejemplo, sentir miedo provocó que te enojas contigo mismo/a), completa otra hoja de trabajo para la primera. Utiliza la ficha de *regulación emocional* 6 para obtener ideas. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Nombre de la emoción:

Intensidad (0–100):

Evento desencadenante para mi emoción (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó la emoción?

Factores de vulnerabilidad: ¿Qué sucedió anteriormente para hacerme más vulnerable al evento desencadenante?

Interpretaciones (pensamientos, creencias, suposiciones, evaluaciones) de la situación:

Cambios corporales y faciales, y experiencias: ¿Qué estaba sintiendo en mi cara y cuerpo?

Impulsos de acción: ¿Qué tenía impulso de hacer? ¿Qué quería decir?

Lenguaje corporal y facial: ¿Cuál fue mi expresión facial? ¿Postura? ¿Gestos?

Lo que dije en la situación (sé específico/a):

Lo que hice en la situación (sé específico/a):

¿Qué efectos posteriores me causó la emoción (mi estado mental, otras emociones, conducta, pensamientos, recuerdos, cuerpo, etc.)?

- Sesión 6

Ficha de Regulación Emocional

FICHA DE REGULACIÓN EMOCIONAL 13

(Hojas de trabajo de *regulación emocional* 6–8)

Revisión de acción opuesta y resolución de problemas

	Cuando se justifica	Actúa de forma opuesta al impulso de la emoción (para emociones no justificadas)	Actúa sobre el impulso de la emoción, haz resolución de problemas o evita (para emociones justificadas)
Miedo	<p>A. Tu vida es amenazada</p> <p>B. Tu salud es amenazada</p> <p>C. Tu bienestar es amenazado.</p>	<p>1. Haz lo que tienes miedo de hacer... una y otra y otra vez.</p> <p>2. Acércate a lo que le tienes miedo.</p> <p>3. Haz lo que te da sentido de control y competencia.</p>	<p>1. Quédate congelado/a / corre si estás en peligro.</p> <p>2. Elimina lo que te amenaza.</p> <p>3. Haz lo que te da sentido de control y competencia.</p> <p>4. Evita la amenaza.</p>
Enojo	<p>A. Una meta importante ha sido bloqueada o una actividad deseada es interrumpida u obstaculizada.</p> <p>B. Tú o alguien que quieres o te importa es atacado o lastimado</p>	<p>1. Evita gentilmente.</p> <p>2. Tómate un recreo.</p> <p>3. Haz algo amable.</p>	<p>1. Pelea cuando te están atacando, si no tienes nada que perder.</p>

	(física o emocionalmente). C. Tú o alguien que te importa es insultado o amenazado.	4. Imagina comprender: camina en los zapatos del otro. 5. Piensa en buenos motivos para lo que sucedió.	2. Sobreponete a los obstáculos que impiden que alcances tu meta. 3. Trabaja para evitar ataques futuros, insultos o amenazas. 4. Evita o deja solas a las personas que te están amenazando.
Asco/ rechazo	A. Algo con lo cual estás en contacto puede envenenarte o contaminarte. B. Estar cerca de una persona o grupo cuya conducta o pensamiento puede dañarte seriamente o influenciarte de forma dañina, tanto a ti como al grupo al cual perteneces.	1. Acércate, acepta. 2. Sé gentil; ponte en los zapatos del otro 3. Acoge lo que te resulta repulsivo. 4. Observa la situación desde el punto de vista de la otra persona.	1. Elimina o limpia las cosas repugnantes. 2. Influencia a otros para que detengan acciones dañinas o que contaminen a tu comunidad. 3. Evita o aléjate de personas o cosas dañinas. 4. Imagina entender a una persona que ha hecho cosas desagradables.
Envidia	A. Otra persona o grupo tiene cosas	1. No destruyas las cosas de	1. Mejorarte a ti mismo/a y a tu vida.

	que tú no tienes y que quieres o necesitas.	<p>otras personas.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sé agradecido/a. Imagina cómo todo tiene sentido. Verifica los hechos e intenta no exagerar o sobrevalorar lo que tiene el otro 	<ol style="list-style-type: none"> Haz que otros sean justos. No sobrevalores lo que otros tienen y tú no. Ponte gafas de color rosa. Evita a las personas que tienen más que tú.
Celos	<p>A. Una relación u objeto importante y deseado está en peligro de dañarse o perderse.</p> <p>B. Alguien está amenazando con quitarte una relación u objeto importante y deseado.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Deja de controlar a los demás. Comparte lo que tienes con los demás. Deja de espiar y entrometerte. No evites: absorbe toda la información. 	<ol style="list-style-type: none"> Protege lo que tienes. Trabaja con el objetivo de ser más deseable para la persona con la cual quieres continuar en una relación (por ejemplo, "pelea" por la relación). Abandona la relación.
Amor	<p>A. Amar a una persona, animal u objeto mejora tu calidad de vida o la de tus seres queridos.</p> <p>B. Amar a la persona, animal u objeto aumenta tus posibilidades de alcanzar tus</p>	<ol style="list-style-type: none"> Evita a la persona, animal u objeto que amas por completo. Distráete de los pensamientos de la persona amada. 	<ol style="list-style-type: none"> Pasa tiempo con la persona, animal o cosa que amas. Toca, abraza, etc., al ser amado. Evita las separaciones cuando sea posible. Si el ser amado se pierde, pelea para encontrarlo o recuperarlo (si es posible).

	<p>propios objetivos personales.</p>	<p>3. Evita el contacto con todos los recordatorios de esa persona.</p> <p>4. Recuerda por qué el amor no está justificado.</p>	
Tristeza	<p>A. Has perdido algo o alguien de forma permanente.</p> <p>B. Las cosas no son como esperabas, querías o anhelabas.</p>	<p>1. Activa tu conducta.</p> <p>2. No evites.</p> <p>3. Construye competencia: haz cosas que te hagan sentir capaz y seguro/a de ti mismo/a.</p> <p>4. Realiza más actividades agradables.</p> <p>5. Presta atención a los eventos agradables.</p>	<p>1. Haz un duelo; ten un servicio conmemorativo; visita el cementerio (pero no construyas una casa allí).</p> <p>2. Recupera o reemplaza lo que has perdido.</p> <p>3. Planifica cómo reconstruir una vida que valga la pena vivir sin los resultados anhelados o esperados en tu vida.</p> <p>4. Acumula situaciones positivas.</p> <p>5. Construye competencia: haz cosas que te hagan sentir capaz y seguro/a de ti mismo/a.</p> <p>6. Comunica la necesidad de ayuda.</p> <p>7. Acepta la ayuda ofrecida.</p> <p>8. Ponte gafas de color rosa.</p>
Vergüenza	<p>A. Serás rechazado/a por un grupo muy importante si características tuyas</p>	<p>1. Haz públicas tus características o conducta (con personas que no te rechazarán).</p>	<p>1. Oculta lo que hará que te rechacen.</p> <p>2. Apacigua a los ofendidos.</p>

	o tu conducta se hacen públicas.	<p>2. Repite la conducta sin esconderte de las personas que no te rechazarán.</p> <p>3. O, si se viola tu código moral, discúlpate y arréglalo; perdónate a ti mismo/a y déjalo ir.</p>	<p>3. Cambia tu conducta o características personales para encajar.</p> <p>4. Evita grupos que te desapruében.</p> <p>5. Encuentra un nuevo grupo que se ajuste a tus valores o al que le gusten tus características personales.</p> <p>6. Trabaja para cambiar los valores de la sociedad o de una persona.</p>
Culpa	A. Tu propia conducta viola tus valores o código moral.	<p>1. Haz lo que te hace sentir culpable una y otra vez.</p> <p>2. Haz públicas tus características o conducta (con personas que no te rechazarán). O, si serás rechazado/a por otros:</p> <p>1. Esconde tu conducta.</p> <p>2. Usa habilidades interpersonales.</p> <p>3. Trabaja para cambiar los valores del grupo o únete a otro.</p>	<p>1. Oculta lo que hará que te rechacen.</p> <p>2. Apacigua a los ofendidos.</p> <p>3. Cambia tu conducta o características personales para encajar.</p> <p>4. Evita grupos que te desapruében.</p> <p>5. Encuentra un nuevo grupo que se ajuste a tus valores o al que le gusten tus características personales.</p> <p>6. Trabaja para cambiar los valores de la sociedad o de una persona.</p>

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO DE REGULACIÓN EMOCIONAL 7

(Fichas de *regulación emocional* 10, 11)

Acción opuesta para cambiar emociones

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Selecciona una reacción emocional actual o reciente que te resulte dolorosa o que quieras cambiar. Averigua si la emoción se ajusta a los hechos. Si no es así, averigua qué acciones opuestas podrías realizar y luego realízalas. Recuerda practicar *acción opuesta* por completo. Describe lo que pasó.

Nombre de la emoción:

Intensidad (0–100) Antes:

Después:

Evento desencadenante para mi emoción (quién, qué, cuándo, dónde): qué desencadenó la emoción.

¿Está justificada mi emoción (o su intensidad o duración)? ¿Se ajusta a los hechos? ¿Es efectiva?

Enumera los hechos que justifican la emoción y los que no. Verifica la respuesta que sea mayormente correcta.

Justificada	No justificada
_____	_____
_____	_____

Justificada: ve a resolución de problemas

No justificada: continúa

(Hoja de trabajo de regulación emocional 8)

Impulsos de acción: ¿Qué tengo impulso de hacer o decir?

Acción opuesta: ¿Cuáles son las acciones opuestas a mis impulsos? ¿Qué es lo que no estoy haciendo debido a mis emociones? Describe *qué* sucede, y *cómo*, al actuar de forma opuesta, **por completo**, en la situación.

Lo que hice: describe en detalle.

Cómo lo hice: describe el lenguaje corporal, la expresión facial, la postura, los gestos y los pensamientos.

¿Qué **efecto posterior** tuvo la acción opuesta sobre mí (mi estado mental, otras emociones, conducta, pensamientos, memoria, cuerpo, etc.)?

- Sesión 7

Ficha de Tolerancia al malestar

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 4

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar 2*, 2a)

Habilidad STOP



S_{top}

No reacciones solamente. ¡Para! ¡Congélate! ¡No muevas un dedo! Tus emociones pueden intentar hacerte actuar sin pensar. ¡Mantén el control!

T

oma un paso atrás

Da un paso atrás alejándote de la situación. Toma un descanso. Deja ir. Respira profundamente. No dejes que tus emociones hagan que actúes impulsivamente.

O

bserva

Observa lo que está sucediendo dentro y fuera de ti. ¿Cuál es la situación? ¿Cuáles son tus pensamientos y emociones? ¿Qué están diciendo o haciendo los otros?

P

rocede con *mindfulness*

Actúa con *mindfulness*. Al decidir qué hacer, ten en cuenta tus pensamientos y emociones, la situación y los pensamientos y emociones de otras personas. Piensa en tus objetivos. Pregúntale a tu *mente sabia*: ¿Qué acciones mejorarían o empeorarían?

Note. Adaptado de una hoja de trabajo no publicada de Francheska Perepletchikova y Seth Axelrod, con su permiso.

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 2

(Ficha de tolerancia al malestar 4)

Practicar la habilidad STOP

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Describe dos situaciones de crisis que te sucedieron. Luego describe tu uso de la habilidad STOP.

Evento de crisis 1: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: _____
Después: _____

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?	
<input type="checkbox"/> STOP <input type="checkbox"/> Toma un paso atrás <input type="checkbox"/> Observa <input type="checkbox"/> Procede con mindfulness	A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:
Describe el resultado de usar las habilidades:	

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

<i>Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.</i>	<i>Pude hacerle frente, al menos por un tiempo. Ayudó un poco.</i>	<i>Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.</i>
1	2	3
		4
		5

Evento de crisis 2: califica el nivel de malestar (0–100) Antes: _____ Después: _____

Evento desencadenante de mi malestar (quién, qué, cuándo, dónde): ¿Qué desencadenó el estado de crisis?	
<input type="checkbox"/> STOP <input type="checkbox"/> Toma un paso atrás <input type="checkbox"/> Observa <input type="checkbox"/> Procede con mindfulness	A la izquierda, marca las habilidades que utilizaste y descríbelas aquí:
Describe el resultado de usar las habilidades:	

Haz un círculo sobre un número para indicar cuán efectivas fueron las habilidades para ayudarte a tolerar el malestar y hacer frente a la situación (evitando que hagas algo para empeorarla). Usa la siguiente escala:

<i>Seguí sin poder soportar la situación, ni siquiera por un minuto más.</i>	<i>Pude hacerle frente, al menos por un tiempo. Ayudó un poco.</i>	<i>Pude usar habilidades, tolerar el malestar y resistir los impulsos del problema.</i>
1	2	3
		4
		5

- Sesión 8

Ficha de Tolerancia al malestar

FICHA DE TOLERANCIA AL MALESTAR 11B

(Hojas de trabajo de *tolerancia al malestar* 9, 9a)

Práctica de *aceptación radical*, paso a paso

- Observa que estás cuestionando o luchando contra la realidad (“No debería ser así”).
- Recuerda que la realidad desagradable es tal como es y no se puede cambiar (“Esto es lo que sucedió”). Recuerda que hay causas para esto. Reconoce que algún tipo de historia condujo a este mismo momento. Considera cómo la vida de las personas ha sido moldeada por una serie de factores. Ten en cuenta que dados estos factores causales y cómo la historia condujo a este momento, esta realidad tuvo que ocurrir de esta manera (“Así es como sucedieron las cosas”).
- Practica aceptar con todo el ser (mente, cuerpo y espíritu). Sé creativo en la búsqueda de formas de involucrarte completamente. Usa un diálogo interno de aceptación, pero también considera usar la relajación; haz *mindfulness* de tu respiración; haz *media sonrisa* y *manos dispuestas* mientras piensas en lo que se siente inaceptable; reza; ve a un lugar que te ayuda a aceptar; o usa la imaginación.
- Practica *acción opuesta*. Haz una lista de todas las conductas que harías si aceptaras los hechos. Luego, actúa como si ya hubiera aceptado los hechos. Participa en las conductas que harías si realmente hubieras aceptado.
- Afronta los eventos que parecen inaceptables. Imagina (en tu mente) creer lo que no quieres aceptar. Ensaya en tu mente lo que harías si aceptaras lo que parece inaceptable.
- Atiende las sensaciones corporales mientras piensas en lo que necesitas aceptar.
- Permite que surja decepción, tristeza o pena dentro de ti.
- Reconoce que la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor.
- Haz *pros y contras* si te encuentras resistiéndote a practicar la aceptación.

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO DE TOLERANCIA AL MALESTAR 9

(Fichas de tolerancia al malestar 11–11b)

Aceptación radical

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Descubre que necesitas hacer para aceptar radicalmente

- Haz una lista de dos cosas muy importantes en este momento en tu vida que necesitas aceptar radicalmente. Luego, asigna a cada una un número que indique cuánto aceptas esta parte de ti o de tu vida: de 0 (sin aceptación, estoy en completa negación y/o rebelión) a 5 (aceptación completa, estoy en paz con esto).
Nota: si ya has completado esta sección, no necesitas volver a hacerlo a menos que las cosas hayan cambiado.

Lo que necesito aceptar	(Aceptación, 0–5)
1.	(_)
2.	(_)

- Haz una lista de dos cosas menos importantes en tu vida que tienes problemas para aceptar en esta semana. Luego califica tu aceptación tal como lo hiciste anteriormente.

Lo que necesito aceptar	(Aceptación, 0–5)
1.	(_)
2.	(_)

Refina tu lista

- Revisa tus dos listas anteriores. *Verifica los hechos*. Verifica interpretaciones y opiniones. Asegúrate de que lo que estás tratando de aceptar sea lo correcto. Busca juicios críticos. Evita el lenguaje de "bueno", "malo" y crítico. Vuelve a

escribir los elementos anteriores si es necesario para que sean factuales y sin prejuicios.

Practica aceptación radical

4. Elige un elemento de la lista muy importante y un elemento de la lista menos importante para practicar.

Lo que necesito aceptar

(Aceptación, 0-5)

1. (_)
2. (_)

5. Focaliza tu mente en cada uno de estos hechos o eventos por separado, permitiendo que tu *mente sabia* acepte radicalmente que estos son hechos de tu vida. Marca cualquiera de los siguientes ejercicios que hiciste.

- Observé que estaba cuestionando la realidad o luchando contra ella.
 Enfrenté eventos que parecían inaceptables.
 Me mantuve atento/a a las sensaciones de mi cuerpo mientras pensaba en lo que necesito aceptar.
 Me recordé que la realidad es lo que es.
 Consideré las causas de la realidad y acepté sin prejuicios que las causas existen.
 Me permití experimentar desilusión, tristeza o pena.
 Reconocí que la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor.
 Practiqué aceptar por completo con todo mi ser (mente, cuerpo, espíritu).
 Hice pros y contras de aceptar versus negar y rechazar.
 Practiqué acción opuesta.
 Otro:

6. Califica tu grado de aceptación después de practicar *aceptación radical* (0-5):

- **Sesión 9**

Ficha de Efectividad Interpersonal

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 2A

(Hoja de trabajo de E.I. 2)

Mitos que se interponen en el camino de la efectividad interpersonal

Mitos sobre los objetivos

- 1. No merezco obtener lo que quiero o necesito.
- 2. Si hago un pedido, esto demostrará que soy una persona débil.
- 3. Tengo que saber si una persona va a decir que sí antes de hacer una solicitud.
- 4. Si pido algo o digo que no, no podría soportarlo si se enojaran conmigo.
- 5. Si me dicen que no, me destruirá.
- 6. Pedir cosas es muy agresivo (malo, egocéntrico, egoísta, etc.).
- 7. Decir que no a una solicitud es siempre egoísta.
- 8. Debería estar dispuesto/a a sacrificar mis propias necesidades por los demás.
- 9. Si no puedo arreglar algo por mí mismo/a es porque soy inadecuado/a.
- 10. Obviamente, el problema está en mi cabeza. Si solo pensara diferente, no tendría que molestar a los demás.
- 11. Si no tengo lo que quiero o necesito, no hace ninguna diferencia; realmente no me importa.
- 12. Ser habilidoso/a es un signo de debilidad.

Otro mito:

Otro mito:

Mitos sobre las relaciones y el autorrespeto

- 13. No debería tener que pedir (decir no); deberían saber lo que quiero (y hacerlo).
 - 14. Deberían haber sabido que su conducta heriría mis sentimientos; no debería tener que decírselo.
 - 15. No debería tener que negociar o trabajar para obtener lo que quiero.
 - 16. Otras personas deberían estar dispuestas a hacer más por mí.
 - 17. Otras personas deberían agradecerme, aprobarme y apoyarme.
 - 18. Otros no merecen que yo sea hábil o los trate bien.
 - 19. Conseguir lo que quiero cuando quiero es lo más importante.
 - 20. No debo ser justo/a, amable, cortés o respetuoso/a si los demás no lo son conmigo.
 - 21. La venganza se sentirá muy bien; valdrán la pena las consecuencias negativas.
 - 22. Solo los/las debiluchos/as tienen valores.
 - 23. Todo el mundo miente.
 - 24. Obtener lo que quiero es más importante que cómo lo obtengo; el fin realmente justifica los medios.
- Otro mito:
- Otro mito:

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 2

Desafiar los mitos que se interponen en el camino de la *efectividad interpersonal*

Desafiar los mitos que se interponen en la efectividad de los objetivos

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Para cada mito, escribe un desafío que tenga sentido para ti.

1. No merezco obtener lo que quiero o necesito.
Cambio:
2. Si pido algo, esto mostrará que soy una persona muy débil.
Cambio:
3. Tengo que saber si una persona va a decir que sí antes de pedirle algo
Cambio:
4. Si pido algo o digo que no, no podré soportar que alguien se enoje conmigo.
Cambio:
5. Si me dicen que no, me muero.
Cambio:
6. Hacer pedidos es despreciable (malo, egoísta, etc.).
Cambio:
7. Decir que no a una solicitud es egoísta.
Cambio:
8. Debería estar dispuesto/a a sacrificar mis propias necesidades por los demás.
Cambio:

9. Debo ser realmente incompetente para no poder solucionar esto por mí mismo/a.
Cambio:
10. Obviamente, el problema está en mi cabeza. Si solo pensara de manera diferente, no tendría que molestar a los demás.
Cambio:
11. Si no obtengo lo que quiero o necesito, no hace ninguna diferencia; no me importa, de verdad.
Cambio:
12. Ser habilidoso/a es un signo de debilidad.
Cambio:
Otro mito:
Cambio:
Otro mito:
Cambio
13. No debería tener que pedir (o decir no); deberían saber lo que quiero (y hacerlo).
Cambio:
14. Deberían haber sabido que su conducta lastimaría mis sentimientos; no tendría que decírselos.
Cambio:
15. No debería tener que negociar o trabajar para obtener lo que quiero.
Cambio:
16. Los demás deberían estar dispuestos a hacer más por mis necesidades.
Cambio:
17. Los demás deberían agradecerme, aceptarme y apoyarme.
Cambio:
18. Los demás no merecen que sea hábil o los trate bien.
Cambio:
19. Conseguir lo que quiero cuando lo quiero es lo más importante.
Cambio:
20. No debo ser justo/a, amable, cortés o respetuoso/a si los demás no lo son conmigo.
Cambio:
21. La venganza se sentirá muy bien; valdrá la pena cualquier consecuencia negativa.
Cambio:
22. Solo los débiles tienen valores.
Cambio:
23. Todo el mundo miente.
Cambio:
24. Obtener lo que quiero o necesito es más importante que cómo lo obtengo; los fines realmente justifican los medios.
Cambio:
Otro mito:
Cambio:
Otro mito:
Cambio:

- Sesión 10

Ficha de Efectividad Interpersonal

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 5

(Hojas de trabajo de *E.I.* 4, 5) (p. 1 de 2)

**Pautas para efectividad en los objetivos:
conseguir lo que quieres (*DEAR MAN*)**

Una forma de recordar estas habilidades es recordar el término
DEAR MAN:

Describe

Expresa

(sé) **A**sertivo/a

Refuerza

Mantén tu posición

Aparenta estar seguro/a

Negocia

Describe Describe la situación actual (si es necesario). Considera solo los hechos. Dile a la persona ante qué estás reaccionando, con precisión.

"Me dijiste que estarías en casa para la cena, pero llegaste a las 11pm".

Expresa

Expresa tus sentimientos y opiniones sobre la situación. No asumas que la otra persona sabe cómo te sientes.

"Cuando vuelves a casa tan tarde me preocupo por ti".

Usa frases como "*Yo quiero*" en lugar de "*Tú deberías*", "*No quiero*" en lugar de "*No deberías*".

(sé)

Asertivo/a

Afirmate pidiendo lo que quieres o diciendo no con claridad.

No asumas que los demás descubrirán lo que quieres. Recuerda que los otros no pueden leer tu mente.

"Realmente me gustaría que me llamaras cuando vas a llegar tarde".

Refuerza

Refuerza (recompensa) a la persona de antemano (por así decirlo) explicándole los efectos positivos de obtener lo que quieres o necesitas.

Si es necesario, también aclara las consecuencias negativas de no obtener

lo que quieres o necesitas.

“Me sentiría muy aliviada y sería mucho más fácil vivir contigo si haces eso”.

Recuerda también recompensar la conducta deseada después del hecho.

Man

Mantente enfocado/a en **tus objetivos**.

Mantén tu posición. No te distraigas. No te vayas de tema.

“Aun así me gustaría que me llames”.

“Disco rayado”:

Sigue preguntando, diciendo que no o expresando tu opinión una y otra vez. Solo sigue repitiendo lo mismo una y otra vez.

Ignora ataques:

Si la otra persona te ataca, amenaza o intenta cambiar de tema, ignora las amenazas, los comentarios o los intentos de desviarte.

No respondas a los ataques. Ignora las distracciones.

Solo sigue manteniendo tu posición.

Aparenta

Demuéstrate **efectivo/a** y competente.

estar seguro/a

Usa un tono de voz y una pose que denoten seguridad; haz buen contacto visual.

No tartamudees, susurres, mires al suelo, ni te distancies.

No digas: “No estoy seguro/a”, etc.

Negocia

Está dispuesto/a a **dar para recibir**.

Ofrece y pide soluciones alternativas al problema.

Reduce tu pedido.

Di no, pero ofrécete a hacer otra cosa o resuelve el problema de otra manera. Concéntrate en lo que funcionará.

“¿Qué tal si me escribes un mensaje de texto cuando crees que vas a llegar tarde?”.

Pasar la pelota:

Pásale el problema a la otra persona. Pide otras soluciones.

Otras ideas:

“¿Qué crees que deberíamos hacer? No puedo dejar de preocuparme por ti [o no estoy dispuesto/a a hacerlo]”.

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 4

Escribir guiones de efectividad interpersonal

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja antes de practicar tus habilidades interpersonales *DEAR MAN*, *AVES* y *VIDA*. Practica diciendo tus "líneas" en voz alta y en tu mente. Usa las habilidades de "anticiparte" (ficha de *regulación emocional* 19). Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Evento desencadenante de mi problema: ¿Quién le hizo qué a quién? ¿Qué llevó a qué?

OBJETIVOS EN LA SITUACIÓN (Qué resultados quiero):

CUESTIONES DE RELACIÓN (Cómo quiero que la otra persona se sienta con respecto a mí):

CUESTIONES DE AUTO-RESPECTO (Cómo quiero sentirme con respecto a mí mismo/a):

Ideas de guiones para *DEAR MAN*, *AVES*, *VIDA*

1. **D**escribe la situación.
2. **E**xpresa sentimientos/opiniones.
3. **Sé A**sertivo/a al hacer valer tu pedido (o negativa) directamente (señala en qué parte usarías "disco rayado" si lo necesitaras).
4. **R**efuerza con frases y comentarios.
5. **Sé m**indful y **a**parenta confianza con tus comentarios (si es necesario).
6. **N**egocia con tus comentarios.
7. **V**alida con tus comentarios.
8. Ten modales educados.

Escribe en otra página en blanco todas las cosas que quieres evitar hacer y decir.

- **Sesión 11**

Ficha de Habilidades Interpersonales

FICHA DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 18

(Hoja de trabajo de E.I. 12)

Guía de cómo validar

1. **Presta atención:**

Muéstrate interesado/a, escucha y observa. No hagas más de una cosa a la vez. Haz contacto visual. Mantente enfocado/a. Asiente con la cabeza ocasionalmente. Responde con tu cara (por ejemplo, sonríe ante las frases felices; muéstrate compungido/a cuando escuchas algo doloroso).

2. **Refleja lo que dice el otro:**

Di lo que escuchaste u observaste para asegurarte de que realmente entiendes lo que la persona está diciendo. ¡Sin lenguaje o tono de voz críticos!

Trata de “entender” realmente lo que la persona siente o piensa. Mantén la mente abierta. (No estés en desacuerdo, critiques o trates de cambiar las ideas o los objetivos de la persona). Usa un tono de voz que le permita a la otra persona corregirte... y ¡*verifica los hechos!*

Ejemplo: “*Así que estás enojado conmigo porque crees que mentí solo para vengarme de ti. ¿Lo entendí bien?*”.

3. **“Lee la mente”:**

Sé sensible a lo que la otra persona no está diciendo. Presta atención a las expresiones faciales, el lenguaje corporal, lo que está sucediendo y lo que ya sabes sobre la persona. Demuestra que entiendes con palabras o con tus acciones. *Muéstrate dispuesto/a a que te corrijan.*

Ejemplo: *Cuando, al final de un largo día, le pides a un amigo que te lleve a casa y la persona se desploma, di: "Te ves muy cansado. Déjame buscar a alguien más".*

4. **Comprende:**

Presta atención a cómo se siente y en lo que está pensando la otra persona o, si tiene sentido, a su estado mental o corporal. Observa los eventos actuales (es decir, las causas), incluso si no apruebas la conducta del otro, o si su creencia es incorrecta. Di: "Tiene sentido que tú... porque...".

Ejemplo: *Si enviaste la invitación a tu fiesta a una dirección equivocada, di: "Entiendo por qué pensaste que podría haberte excluido a propósito".*

5. **Reconoce lo válido:**

Demuestra que comprendes que los pensamientos, sentimientos o acciones de la persona son válidos, dada su realidad y los hechos de su vida actual. Actúa como si la conducta de la persona fuera válida.

Ejemplo: *Si se te critica por no sacar la basura el día que te toca, admite que es tu día y sácala. Si las personas presentan un problema, ayúdalas a resolverlo (a menos que solo quieran ser escuchados). Si la gente tiene hambre, dales comida. Reconoce el esfuerzo que hace una persona.*

6. **Muestra igualdad:**

¡Sé tú mismo/a! No alabes o subestimes a la otra persona. Trata al otro como un igual, no como alguien frágil o incompetente.

Ejemplo: *Debes estar dispuesto/a a admitir errores. Si alguien se presenta por su nombre, preséntate por tu nombre.*

Pregúntales sus opiniones a otras personas. Deja de estar a la defensiva. Ten cuidado al dar consejos o decirle a alguien lo que debe hacer si no te lo piden. Incluso entonces, recuerda que podrías estar equivocado/a.

Hoja de Trabajo

HOJA DE TRABAJO DE EFECTIVIDAD INTERPERSONAL 12

Validar a los otros

Fecha de entrega:

Nombre:

Fecha de comienzo:

Llena esta hoja cada vez que practiques tus habilidades de *validación* o tengas la oportunidad de hacerlo, incluso si haces poco o nada para practicar. Escribe en otra página en blanco si necesitas más espacio.

Marca los tipos de validación que practicaste, a propósito, con otros:

- Presté atención.
- Refleje lo dicho o hecho, y permanecí abierto/a a la corrección.
- Fui perceptivo/a frente a lo que no se dijo.
- Expresé cómo lo que sentí, hice o dije tiene sentido según las causas que lo originan.
- Reconocí y fui validante.
- Actué de manera auténtica y como un par.

Enumera una frase invalidante y dos validantes que hayas dicho a otra persona

- 1.
- 2.
- 3.

Describe una situación en donde no hayas juzgado a alguien la semana pasada.

Describe una situación en donde hayas sido validante la semana pasada.

¿Quién fue la persona a la que validaste?

¿Qué hiciste o dijiste exactamente para validar a esa persona?

¿Cuál fue el resultado?

¿Cómo te sentiste después?

¿Harías o dirías algo diferente en otra ocasión? Si es así, ¿qué sería?

REFERENCIAS

- Blanco, C., & Moreno, P. (05 de 03 de 2003). <https://psiquiatria.com/>. Obtenido de La web para psiquiatras, psicólogos y profesionales de la salud mental: https://psiquiatria.com/tr_personalidad_y_habitos/revision-del-concepto-de-personalidad-y-del-modelo-de-personalidad-p-de-millon-m/#:~:text=Otra%20definici%C3%B3n%20ser%C3%ADa%20la%20de,%C3%A1reas%20de%20funcionamiento%20del%20individuo.
- Bogiano, J., & Gagliosi, J. (2020). *Terapia Dialéctica Conductual* (Segunda ed.). Buenos Aires, Argentina: Universidad Nacional de la Plata - EDULP.
- Cuero, C. (26 de Octubre de 2021). Violencia de género. *Revista Médica de Panamá*. doi:10.37980/im.journal.rmdp.20211812
- Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. (2014). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*. Lima. https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1339/cap05.pdf
- Gómez, C., & Sánchez, M. (2021). Mirada Legislativa. *Violencia familiar en tiempos de Covid*, 187(187), 1-34. <http://biblidigitalibd.senado.gob.mx/handle/123>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática . (2021). www.inei.gov.pe. <https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/violencia-de-genero-7921/>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables-Programa Nacional Contra la Violencia de la Mujer y Sexual y Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres e Integrates del Grupo Familiar. (2021). <https://www.inei.gov.pe/>. <https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/violencia-de-genero-7921/>
- Ministerio Público - Fiscalía de la Nación . (s.f.). <https://www.mpfj.gob.pe/>. https://www.mpfj.gob.pe/escuela/contenido/actividades/docs/2095_ciclo_y_sexuelas_vf.pdf

- Ministerio Público Fiscalía de la Nación . (2016). *portal.mpfm.gob.pe*. Obtenido de Guia_04.pdf - Ministerio Público Fiscalía de la Nación: https://portal.mpfm.gob.pe/descargas/Guia_04.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2000). *https://apps.who.int/*. (E. M. Panamericana., Ed.) Obtenido de Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10 : clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42326>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de Junio de 2022). *https://www.who.int/es/*. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Plataforma digital única del Estado Peruano. (23 de Noviembre de 2015). *https://www.gob.pe/*. <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/3212371-30364>
- Prieto, M. (2014). Violencia de Pareja. Repercusiones en la Salud Mental de la Mujer. *Revista Enfermería CyL*, 6(2), 93-97. <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/viewFile/122/103>
- Pujol Robinat, A., & Mohíno Justes, S. (2019). Violencia en la pareja y enfermedad mental. *Revista Española de Medicina Legal*, 45(2), 77-82. doi:<https://doi.org/10.1016/j.reml.2019.03.002>
- Sanmartin , J. (2007). ¿Qué es violencia? Una aproximación al concepto. *Revista de Filosofía*(42), 9-21. http://online.ucv.es/wp-content/blogs.dir/3/files/daimon_violencia.pdf

ANEXOS

- R A D A
4. **PROHÍBASE** a **PERCY ALDO MAITA PEREZ y CINTIA BENEDEZU MONGE** realizar comentarios negativos respecto de su vida personal, privada, profesional, laboral y familiar de **ELLOS MISMOS**.
 5. **PROHÍBASE** a **PERCY ALDO MAITA PEREZ y CINTIA BENEDEZU MONGE** manipular la percepción de su hijo de **iniciales V.M.M.B.(04)** uno respecto del otro, lo cual implica que se encuentran prohibidos de realizar comentarios, afirmaciones y trasmisión de información negativa respecto uno del otro progenitor a su hijo, bajo apercibimiento de remitirse copias para la formalización de denuncia por manipulación y maltrato infantil previa su verificación.
 6. **PROHÍBASE** a las partes **BENEDEZU MONGE**, el reclamo directo sobre temas relacionados a temas **patrimoniales, alimentos, tenencia, régimen de visitas u otro**; de tener algún reclamo o derecho afectado, lo realicen a través de la vía judicial o extrajudicial y/o autoridad competente.
 7. **PROHIBICIÓN** a **PERCY ALDO MAITA PEREZ POMA**, de efectuar actos perturbatorios, agresiones, cualquier acto de **violencia psicológica**, acoso⁴, hostilidades⁵ u ofensas⁶ ya sea en su domicilio, lugares públicos, trabajo o lugares de esparcimiento, de manera verbal directa, por teléfono, por internet, y cualquier otro medio, por intermedio de terceras personas y otros familiares; debiendo por el contrario, guardar el debido respecto de la dignidad, honorabilidad y tranquilidad personal de **ELLAS MISMAS**, **bajo apercibimiento de imponerse medidas más drásticas**.
 8. **IMPEDIMENTO DE ACERCAMIENTO FÍSICO** por parte **PERCY ALDO MAITA PEREZ POMA** hacia **ELLAS MISMAS con fines de agresión, ya sea en su domicilio, en la calle, lugar de esparcimiento sea público o privado o cualquier lugar donde se encuentren**.
 9. **PROHÍBASE** a **PERCY ALDO MAITA PEREZ POMA** **COMUNICARSE** utilizando groserías, adjetivos calificativos, frases ofensivas y/o humillantes, debiendo comunicarse con respeto y mantener una conversación alturada, lo cual significa que estos no deberán alzar el tono de voz, frente a familiares y terceros. Así como guarde el debido respeto, las buenas costumbres y el buen trato dentro de la comunidad.
 10. **SE ORDENA** la **EVALUACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO** a **PERCY ALDO MAITA PEREZ POMA** ante un **centro de salud o más cercano a su domicilio o clínica de su preferencia**, con los siguientes indicadores: **rasgos de personalidad, afectación psicológica, estado emocional, indicadores de agresividad, violencia, y relaciones familiares** por el tiempo que el/la especialista requiera, debiendo acreditarse el cumplimiento al presente mandato con el respectivo **INFORME**, para tal fin **CÚRSESE OFICIO** a pedido de la parte debiendo la misma apersonarse

⁴ Comportamientos ofensivos, amenazar, intimidar, desmotivarlo, amedrentarlo que tengan como fin el influir negativamente en la víctima.

⁵ Hostigar, molestar, acometer, asediar.

⁶ Hacer o decir algo que significa para una persona, humillación o desprecio, injuriar, herir.

dentro de 24 horas a secretaria de éste despacho a efectos de hacerle entrega, autorizándose su diligenciamiento del oficio correspondiente para su atención, bajo su responsabilidad. **Todo esto al finalizar el estado de emergencia sanitaria decretado a nivel nacional.**

11. **ORDENO** que cualquier efectivo policial sin distinción de su especialidad de la Comisaria de El Tambo cumpla con asignar el seguimiento y la efectividad de las medidas de protección a favor de las partes inmersas en el presente proceso (en su domicilio de morada y centro laboral), **prodigándole de un número telefónico** a fin de que puedan comunicar cualquier acto de violencia, así como **SE LES DE LECTURA EN VOZ ALTA Y ENÉRGICA SOBRE LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN DICTADAS**, debiendo comunicar a este despacho el cumplimiento de esta disposición en el plazo de 24 horas, bajo responsabilidad funcional contemplado en el Artículo 21° de la Ley 30364.

12. **SE ORDENA** que las medidas de protección continúen vigentes hasta que las partes acrediten haber cumplido estrictamente con la evaluación y acompañamiento psicológico ordenado y/o acredite haber superado los problemas que originaron la denuncia que se conoce en el presente proceso.

TERCERO: SE HACE DE CONOCIMIENTO DE LAS PARTES: EN CASO DE INCUMPLIMIENTO DE ALGUNA DE LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN DICTADAS, SE ORDENARA EL IMPEDIMENTO DE ACERCAMIENTO A UNA DISTANCIA Y SERÁN DENUNCIADOS PENALMENTE POR EL DELITO DE DESOBEDIENCIA O RESISTENCIA A LA AUTORIDAD, CONFORME LO ESTABLECE EL ARTÍCULO 368° DEL CÓDIGO PENAL Y REMITIR COPIAS AL MINISTERIO PÚBLICO CONFORME LO DISPONE EL ARTÍCULO 24 DE LA LEY, EN CASO DE INCUMPLIMIENTO. Y DE SER EL CASO PROCEDA BAJO LAS REGLAS DE FLAGRANCIA SIN PERJUICIO DE SER DETENIDO HASTA POR TÉRMINO DE 24 HORAS.

CUARTO: NOTIFÍQUESE ELECTRÓNICAMENTE A LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ - COMISARIA DEL TAMBO a efectos de **HACER DE CONOCIMIENTO** de las medidas de protección a las partes. Asimismo, haga cumplir las Medidas de Protección conforme a sus atribuciones bajo responsabilidad funcional contemplada en el Artículo 21° de la Ley 30364, modificada por el Decreto Legislativo N° 1386 y Ley N° 30862.

QUINTO: REMÍTASE en el día a la Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Turno de Huancayo, en mérito a lo dispuesto en el último párrafo del Artículo 16° de la Ley 30364, modificada por el Decreto Legislativo N° 1386 y Ley N° 30862.

SEXTO: Estando al Artículo 41° del reglamento la Ley, que establece: Los Juzgados de Familia que emitieron o ratificaron las medidas de protección c

⁷Artículo 24. Incumplimiento de medidas de protección

El que desobedezca, incumple o resiste una medida de protección dictada en un proceso originado por hechos que configuran actos de violencia contra las mujeres o contra integrantes del grupo familiar, comete delito de resistencia o desobediencia a la autoridad prevista en el Código Penal.



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "CASO PERICIAL", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por el investigador responsable: "Marelia Beatriz Tuncar Curi"

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 10 de octubre 2022.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: M. P.P.A

Nº DNI: 43078957

1. **Responsable de investigación**
 Apellidos y nombres: Marelia Beatriz Tuncar Curi
 D.N.I. Nº 46809792
 Nº de teléfono/celular: 931252750
 Email: mareliatc@gmail.com
 Firma:

2. **Asesor(a) de investigación**
 Apellidos y nombres:
 D.N.I. Nº
 Nº de teléfono/celular:
 Email:
 Firma:



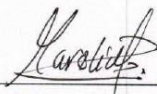
UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo Marelia Beatriz Tuncar Curi identificado (a) con DNI N° 46809792, egresado la escuela profesional de Psicología, (vengo/habiendo) implementando/implementado el proyecto de investigación titulado "CASO PERICIAL", en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 22 de noviembre 2022.




Apellidos y nombres: Tuncar Curi Marelia Beatriz
Responsable de investigación