



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

DOCUMENTO PROBATORIO DIMENSIÓN ESCRITA DEL
EXAMEN DEL GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE PSICÓLOGO CLÍNICO

PROBLEMA:

PENSAMIENTOS IRRACIONALES POR DESEMPLEO EN UN ADULTO DE 47
AÑOS DE EDAD DEL BARRIO EL TROJE DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA

AUTOR:

DANIEL ARNULFO MORALES TORO

TUTOR:

MSC. SILVIA DEL CARMEN LOZANO CHAGUAY

BABAHOYO – 2020

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la riqueza de vivir, bendecirme y cuidar de mi en todo momento, a mis padres por su gran sacrificio al apoyarme en mis estudios académicos, fuera de mi ciudad natal, y a todo a quien de alguna manera aportó en mi formación profesional.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	IV
INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO	2
JUSTIFICACIÓN	2
OBJETIVO GENERAL	2
SUSTENTOS TEÓRICOS.....	3
Desempleo.....	3
Pensamientos irracionales	6
Relación entre variables	10
Técnicas aplicadas.....	10
Resultados Obtenidos.....	12
Situaciones detectadas.....	16
Soluciones planteadas	17
Conclusiones	18
Bibliografía	1

RESUMEN

Esta investigación de estudio de caso previo a la obtención del título académico de tercer nivel mención Psicólogo Clínico. En línea del cumplimiento al objetivo hago referencia que se centra en evaluar diversos criterios que fundamentan los principios psíquicos de la estructura mental de un paciente de 47 años, seudónimo Jhony, mismo que al atravesar un doloroso accidente como resultado se encuentra varios años desempleado por diferentes motivos relacionados con su forma de interpretar visionariamente su existencia. El desempleo es una realidad que afecta a muchas personas en cuanto a la búsqueda los postulantes deben cumplir los estándares del puesto de trabajo. Resultando frustrante el hecho el ser rechazados varias veces, por lo que se generan un sin número de creencias y pensamientos irracionales. Mediante el enfoque terapéutico cognitivo conductual e integrando los principios de terapia racional emotiva conductual identificamos esos pensamientos y creencias irracionales que generan tristeza, desesperación y malestar. Una vez identificados se procedió mediante la reestructuración cognitiva, metáforas y otras técnicas oficiasas a modificarlos gradualmente. De manera entendible se procedió a explicar a Jhony cómo los pensamientos generan emociones y como el ser humano se convierte en una máquina de evaluación mediante el sistema VAKOG, vista, audición, kinestésico, olfativo, gustativo. La intervención psicoterapéutica fue múltiple en relación al paciente resultando satisfactoria.

Palabras claves: estructura mental, evaluación, sistema VAKOG, reestructuración cognitiva, pensamientos irracionales.

Abstract

This case study research prior to obtaining the third-level academic title, Clinical Psychologist mention. In line with the fulfillment of the objective, I refer to the fact that it focuses on evaluating various criteria that support the psychic principles of the mental structure of a 47-year-old patient, pseudonym Jhony, same as going through a painful accident as a result finds himself unemployed for several years for different reasons related to his way of visionary interpreting his existence. Unemployment is a reality that affects many people in terms of search applicants must meet the standards of the job. The fact of being rejected several times is frustrating, so that a number of irrational beliefs and thoughts are generated. Through the cognitive behavioral therapeutic approach and integrating the principles of rational emotional behavioral therapy, we identify those irrational thoughts and

beliefs that generate sadness, despair and discomfort. Once identified, they proceeded through cognitive restructuring, metaphors and other effective techniques to gradually modify them. In an understandable way, we proceeded to explain to Jhony how thoughts generate emotions and how the human being becomes an evaluation machine through the VAKOG system, sight, hearing, kinesthetic, olfactory, taste. The psychotherapeutic intervention was multiple in relation to the patient, being satisfactory.

Keywords: mental structure, evaluation, VAKOG system, cognitive restructuring, irrational thoughts.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación de estudio de caso se centra en evaluar diversos criterios que fundamentan los principios de la estructura mental de un paciente de 47 años, seudónimo Jhony que se encuentra varios años desempleado por diferentes motivos relacionados con su forma de interpretar su realidad.

Hay algo tan necesario que casi todo ser humano imperiosamente busca, un empleo seguro cuan remuneración sirva como sustento del hogar y ayude a la consecución de sus objetivos vitales de vida. Por conseguir un empleo estudias una carrera universitaria, realizas maestrías, doctorados, PhDs, seminarios con el objetivo de tener el mejor currículum y ser contratado. Pero, ¿Qué pasa cuando una persona no cumple esos estándares de educación? Jhony conoce perfectamente la “frase no nos llame, nosotros lo llamaremos” seguramente el lector también, simplemente al ver los requisitos de un puesto de trabajo, una vocecita dentro de su cerebro le decía no eres apto. El ser humano disfruta el hecho de sentirse importante, es un hecho meramente biológico, el cerebro está enfocado a la consecución de placer (dopamina) y a la evasión del dolor.

Jhony durante 10 años luego de un accidente en el que por poco pierde su mano (fue reconstituida quedando frágil y asimétrica), en su interpretación ilógica de la realidad actual se autodesvalorizaba creando formulaciones derrotistas respecto a su vida, el mundo y las demás personas. El impacto de su aprendizaje conductual respecto a sus experiencias pasadas y su sistema de creencias a tenido gran permeabilidad en la manera en que procesa la información mediante el sistema VAKOG. En este trabajo de investigación se explora detenidamente los pensamientos irracionales que surgen a causa del desempleo que le generan tristeza, angustia y malestar. Se investiga de manera específica por medio de técnicas y herramientas que son de gran utilidad para la recolección de información, mismas que se ha venido aprendiendo en formación profesional, como lo es: la entrevista clínica, la aplicación de test proyectivos y de personalidad, observación directa entre otros. La importancia de este estudio de caso radica en aportar valor, soluciones que favorezcan y enriquezcan la vida de Jhony.

Línea de investigación Asesoramiento Psicológico, sublínea de investigación asesoría, orientación educativa, personal, socio familiar, vocacional y profesional.

DESARROLLO

JUSTIFICACIÓN

El presente estudio de caso se ejecutó en virtud de conocer de manera profunda los pensamientos irracionales que surgen a causa del desempleo de Jhony, habitante del barrio el troje de la ciudad de Riobamba, cuáles son sus creencias acerca del desempleo, como ha sobrellevado la situación. Para lo cual es fundamental entender desde la empatía e inteligencia emocional los constructos, patrones conductuales y emocionales que rigen su vida. Más que lo mencionado anteriormente ayudar a encontrar soluciones viables que sean conductoras de superación personal.

Estos pensamientos irracionales causan gran malestar en Jhony por lo que incapacitan de manera recurrente su vida actual, resultandos nocivos tanto para su salud física y emocional respecto a que la mente y el cuerpo son un solo elemento, están interconectados. de la salud mental depende la salud física y viceversa.

Es beneficioso realizar este trabajo investigativo porque de esta manera se conoce el estado emocional, lo característico de la personalidad que viene a ser como un mapa que nos muestra a nosotros los psicólogos en donde trabajar y cómo hacerlo. Representando así de gran importancia para Jhony y para las personas que se sirvan de esta lectura. Este estudio de caso es de trascendental importancia no solo para el paciente sino para todas las personas que precisen una buena fuente de conocimientos respecto a que han sido cuidadosamente investigados y llevados a la práctica resultando satisfactoriamente exitosos.

Es fundamental mencionar que existió gran factibilidad en realizar este trabajo investigativo debido a que se contó con la ayuda voluntaria del paciente al proporcionar información necesaria para llevar a cabo satisfactoriamente este estudio de caso que se realizó presencialmente (tomando todas las medidas de bioseguridad) donde se pactó de manera directa la relación terapéutica con Jhony.

OBJETIVO GENERAL

Identificar la influencia de los pensamientos irracionales por desempleo en un adulto de 47años de edad del barrio El Troje de la ciudad de Riobamba.

SUSTENTOS TEÓRICOS

Desempleo

Según (Kiziryan y Sevilla , 2019) en su artículo web afirman que el desempleo “Se trata de un desajuste en el mercado laboral, donde la oferta de trabajo por parte de los trabajadores es superior a la demanda de trabajo por parte de las empresas”. Esto es muy común no solo en Ecuador sino en todo el mundo, la falta de empleo es cada vez más amplia debido a diferentes factores desencadenantes, la economía a nivel mundial ha sufrido cambios muy evidentes a los ojos y bolsillos de cada persona.

Los tiempos han cambiado desde la era agrícola, industrial, hasta la era digital. de la misma manera los empleos son diferentes, las personas están siendo reemplazadas por un robot o máquina que es programada mediante un algoritmo, las empresas prefieren una máquina que trabaja día y noche, que no se alcoholiza ni se enferma. A un empleado que trabaja 8 horas, se cansa, percibe un sueldo, un trato emocional, bonos, jubilación entre otros. Un ejemplo es la traducción mediante la tecnología e inteligencia artificial no es preciso contratar los servicios de un traductor humano como en la antigüedad puesto que todos contamos con un smartphone y podemos disfrutar de una traducción gratuita y muchos servicios más.

De la misma forma ocurre con diversas profesiones, “los guías”, ahora gracias al GPS se puede trasladar a cualquier parte del mundo y sin contratar los servicios de un guía. Según La Asociación Española de Codificación Comercial (AECOC INNOVATION HUB, 2019) “Los choferes, analistas financieros, médicos, abogados, construcción y manejo manual son algunas de las profesiones que a futuro serán remplazados por un robot o programación algorítmica”. En la era agrícola se hacía todo tipo de trabajo con mano de obra manual, en la era industrial vinieron las máquinas y facilitaron hacer diferentes tareas, algo muy bueno para la humanidad. Y ahora en la era digital todo es programación algorítmica, inteligencia artificial, robótica.

Otros factores subyacentes que producen desempleo son:

Falta de educación. – Hay muchas ideologías respecto al estudio, la más común es “estudia para que seas alguien en la vida” como si las personas que no tienen títulos académicos son nada. los seres humanos somos valiosos por el solo hecho de existir y por la enorme capacidad de amar que todos tenemos, es muy impórtate el estudio, estoy de acuerdo rotundamente pero también hay que entender que hay personas que tienen preferencias y habilidades diferentes, como el arte, la música, el teatro, la danza, el deporte. Y también hay personas que no tuvieron la posibilidad de educarse por razones económicas. Mientras que la sociedad dice que para ser alguien en la vida se debe tener muchos títulos

académicos. Esta ideología hace que las personas que no son estudiadas tengan un autoconcepto desvalorizado de su ser como persona.

La edad. – Tanto si se trata de un adolescente como de una persona mayor, al buscar trabajo son rechazados en la mayoría de los casos, el primero por ser menor de edad y no tener la suficiente experiencia, el adulto por tener edad avanzada y no tener la misma fuerza y vitalidad de un joven. La corta edad es vista como sinónimo de desconocimiento e inexperiencia, pero un adolescente tiene la apertura mental de adquirir conocimientos y habilidades competentes y significativas. De la misma forma un adulto mediante su experiencia tiene habilidades y capacidad para ocupar cargos.

El Covid -19. (Rennella, 2020)“La pandemia de coronavirus ha afectado el mercado laboral de diferentes maneras, desde disminución de empleo y despidos hasta reducciones de la jornada laboral”. Nada tan devastador globalmente para la economía mundial, grandes empresas, corporaciones, pymes, negocios locales y familiares han quebrado financieramente. No se diga más de las personas que no tenían un trabajo estable y vivían del día a día, de su labor como vendedores ambulantes, cargadores. Personas que generaban un salario mínimo para vivir y mantener a sus familias. Todas las personas a nivel mundial se han visto afectadas por esta pandemia, las universidades, colegios, escuelas cambiaron su modalidad de manera impredecible e instantánea, nadie más que Dios sabía lo que iba a pasar.

Muchos contratos laborales han sido finalizados, familias que buscan el sustento diario salen temerosos de contagiarse, pero si no trabajan, sus hijos no comen y sin alimentos el ser humano enferma y muere. A muchos funcionarios públicos no se les ha remunerado su salario, mismo que necesitan para subsistir. Las marchas y protestas seguramente irán en aumento si no se cumple con el pago salarial a funcionarios públicos que de manera honrada y justa ganan su sueldo.

Falta de educación financiera. – El sistema educativo actual es el mismo que hace cientos de años atrás y está enfocado únicamente en crear empleados profesionales y obedientes que no cuestionen las leyes, y lo ha logrado por esa razón el país ha sufrido grandes hurtos por parte de mandatarios sinvergüenzas que a más de hacer el bien han saqueado el país y lo han vuelto miseria. La educación escolar debe estar más enfocada en la enseñanza financiera, emprendimientos y administración de recursos, pero sobre todo en

desarrollar inteligencia emocional que es la base fundamental de la unión y la fuerza. Es la educación la diferencia entre países tercermundistas y países desarrollados.

Situaciones climáticas. – Hay negocios que interpolan con el clima, dependen generalmente de este para hacer más ventas, por ejemplo: una empresa de abrigos no vende en climas cálidos, de igual forma una empresa heladera (pingüino) vende menos en invierno por lo que contratan personal por temporada y quienes no han sido educados proactivamente para buscar soluciones la pasan muy mal.

Personas con capacidades especiales. – Existen muchas limitaciones a la hora de conseguir empleo entre ellas está la discapacidad física (personas con capacidades especiales). Muchas empresas y empleadores a pesar de la ordenanza municipal de contratar a personas con capacidades especiales, hacen caso omiso de esta regla lo que resulta indignante. Vemos a muchas personas sin brazos, sin piernas, invidentes pedir dinero para alimentar a sus familias, realmente me destroza el corazón ver este tipo de personas, me gustaría ayudarlas a todas. A futuro creare una fundación que se llamara vida sana declarado.

Bajos salarios. – En el mundo siempre hay dos polos opuestos y en el otro lado están las personas que prefieren pasar de ociosas que trabajar en algo que no les gusta o que sienten que no es lo suficientemente remunerado o significativo para ellos. Se dicen a sí mismas tener títulos universitarios, doctorados, que se merecen algo mejor y estoy de acuerdo en esa afirmación, pero hay que empezar desde abajo. En la vida el éxito es un proceso, siempre el paso más duro es empezar y las personas sienten vergüenza, dicen “hacer el ridículo”, nadie se ha muerto por hacer el ridículo lo cierto es que las empresas o empleadores ven la experiencia y la amistad más que un título universitario. Es fundamental primar la practica al igual que la teoría de hecho deberían ir de la mano, me hubiese gustado que en mi carrera de estudiante la universidad hubiese considerado esta opción, nos ahorraríamos muchísimo tiempo. Estudiamos media vida para poder postularnos para un empleo y seguimos preparándonos académicamente porque ese es el único modo de conseguir empleo.

Leyes a favor del empleado. En la actualidad existen muchas leyes que deben ser cumplidas al contratar mano de obra, Código del trabajo y ley de seguridad social (como se citó en Ecuador legal online, 2020) refiere algunas leyes a favor del empleado “Afilación a la seguridad social, sueldo básico, horas extras, decimos tercero y cuarto, fondos de reserva, vacaciones remuneradas, subsidio por maternidad o paternidad, pago de utilidades” Estas y otras leyes hacen que los empleadores y empresarios duden al contratar personal por largo

tiempo, estén a la defensiva y se prolonguen los despidos, a esto se le suma la gran cantidad de requisitos que deben cumplir para acceder a un puesto de trabajo. Es por esta razón que gran parte de los empresarios y empleadores optan por adquirir maquinaria y tecnología emergente que se ocupen de los cargos que desempeñaban los empleados.

El desempleo cada día va en aumento según las fuentes oficiales del Instituto Nacional de Estadística y Censos y otras fuentes de información nacionales e internacionales, en años pasados no era un requerimiento obligatorio tener estudios universitarios para acceder a un puesto de trabajo y tampoco la educación estaba reglamentada en consecuencia los padres no obligaban a sus hijos a estudiar, sino que se dedicaban a seguir la labor familiar (choferes, mecánicos, albañiles, etc.). Los estudios académicos eran exclusividad de personas pudientes. Hoy en día la educación académica es más accesible y por lo tanto es una norma social estudiar una profesión, pero de la misma manera los empleos están cada vez más escasos para profesionales con títulos académicos, no se diga más de una persona que simplemente ha pasado por primaria, los constructos e ideologías sociales han influenciado de manera considerable el hecho de ser doctores, abogados, ingenieros porque es algo que la sociedad necesita para funcionar. Pero han dejado de lado la ayuda humanitaria, la inteligencia emocional es solo impartida en carreras psicológicas dejando un gran vacío en las personas que siguen otras carreras. Lo cual hace que actúen de manera egoísta con las demás personas, sin considerar que también son seres humanos, sienten y merecen respeto y oportunidades como todos.

Pensamientos irracionales

Los pensamientos son la capacidad que tiene el ser humano para formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, y relacionarlas unas con otras. Los pensamientos o creencias irracionales según (Lega, Caballo y Ellis, 2011) “son mágicos y supersticiosos, incoherentes e ilógicos, y además no ayudan a alcanzar metas y propósitos.” (P.87). Como característica los pensamientos irracionales, pensamientos automáticos o creencias irracionales suelen ser ilógicos, absolutistas, subjetivos, exagerados, dramáticos, carecen de evidencia, no hay razón que justifique el hecho de ser válidos pues generan angustia y malestar emocional impidiendo así la consecución de objetivos. Son veloces, en ocasiones los pacientes no son conscientes de tales pensamientos, pero sí de las emociones que les generan estos, y de las acciones que llevan a cabo. Por lo tanto, tenerlos y alimentarlos supone un peligro para nuestra salud mental. Seguramente no todas las personas estén de acuerdo con algo tan simple pero tan eficaz (nuestros pensamientos generan

emociones) algunos pacientes al escuchar esta afirmación, se desconciertan y dudan al respecto, pero enseguida se lleva a cabo un ejercicio que demuestra la veracidad de esta teoría que por cierto existen miles de estudios científicos realizados por las universidades más prestigiosas del mundo demostrando su validez y acreditación. ¿De dónde surgen los pensamientos? es una pregunta general de muchos pacientes hacen en especial de Jhony que defiende la idea de que sus pensamientos son suyos autónomos de su conciencia, pero nuestros pensamientos irracionales, como racionales son el constructo de creencias sociales, paradigmas, ideologías, patrones mentales y conductuales. Los sentimientos son el resultado de lo que constantemente estás pensando, si son pensamientos alegres, optimistas, positivos en razón de poder te sentirás alegre con energía y tendrás esa sensación de poder. Mientras que si tienes pensamientos de no voy a poder, todo me sale mal, soy un desgraciado sentirás baja energía, te volverás pesimista y no tendrás ánimo de hacer nada, ni por ti mismo, ni por las demás personas.

En gran parte los pensamientos irracionales obstaculizan la consecución de metas y propósitos básicos en la vida de cada ser. Todos los seres humanos tenemos un diálogo interno que constantemente está evaluando cualquier situación o acontecimiento que ocurre en el exterior basándose en nuestras experiencias previas. Todo ser humano nace con una mente en blanco, casi vacía y un cerebro con muchísima plasticidad, capaz de captar toda la información del medio que le rodea por medio del sistema VAKOG, Vista, Audición, Kinestésico, olfativo, Gustativo.

¿Qué involucra tener pensamientos irracionales?

Involucra un sin número de factores traumas en la niñez, rechazos, intimidación, violencia, accidentes etc. A medida que te desarrollaste, fuiste creciendo y adoptaste los hábitos y las costumbres, los volares de tus padres, maestros, amigos, vecinos, y allegados. fuiste influenciado por los medios de comunicación (radio, televisión, internet, redes sociales, tendencias, grupos juveniles, artistas, actores), por la escuela, por la iglesia, por la música, por todo lo que te rodeaba. Todo lo que experimentabas, también lo que veías y escuchabas, todo se quedó guardado en tu mente subconsciente. El hecho que no recuerdes no significa que no exista o que no haya pasado. Permanece latente en tu mente subconsciente esperando un evento desencadenante que aflore esa situación y se vuelva perceptible para tu mente consciente. Producto de todo lo vivido en el pasado puedes reconocer por medio de tu memoria (conciencia) lo que es placentero como: comer, dormir,

hacer deporte, hablar en público por mencionar unas cuantas. También por medio de tu memoria recuerdas algo que fue traumático y doloroso en el pasado y seguramente hoy en día evitaras tales actividades, aunque no sean dañinas a simple vista para otras personas tu cerebro aprendió que determinado estímulo provoca una respuesta negativa que resulta dolorosa para tu cerebro.

Cuando una persona está desempleada y ha buscado constantemente un nuevo empleo, pero ha sido rechazada en todas sus búsquedas, como resultado se forman los pensamientos irracionales, creencias irracionales o pensamientos automáticos, que distorsionan la realidad del sujeto, por lo que sentirá miedo de efectuar las mismas acciones, el sujeto tiende a generalizar excesivamente los acontecimientos y se mantiene alejado de ellos.

Aaron Beck (como se citó en Terapia Cognitiva Beck, 2006) Los pensamientos irracionales “Constituyen un flujo de pensamientos que coexisten con otro flujo de pensamiento más manifiesto, los pensamientos automáticos surgen de manera automática son veloces y breves”. (p.103).

Por el cerebro humano pasan miles de pensamientos durante el día, y que como tal proporcionan un sinnúmero de emociones. Depende mucho de lo que te ha sucedido durante los últimos días, meses o años para que tus pensamientos enfoquen toda su atención en aquellas situaciones, pues trataras de encontrar soluciones, esto debido a que tu mente te protege de situaciones que podrían ponerte en peligro. De esta manera no solamente es un pensamiento el que tienes cuando generas una idea o una creencia, en conjunto son los muchos pensamientos coexistentes de un mismo o similar valor los que generan manifestaciones físicas y psíquicas porque el cuerpo y la mente están interconectados de manera bioquímica y sensitiva.

Beck y Ellis (como se citó en Terapia Cognitiva Beck, 2006) “Los sentimientos no están determinados por las situaciones mismas, sino por como las personas interpretan esas situaciones”. (p.32). Seguramente en algún momento pensaste que la culpa es de tus padres, de tu mala suerte, de esa persona x, del problema que vives, pero nunca te has sentado a pensar que es por como ves la situación. El enfoque teórico de la terapia racional emotiva y cognitivo conductual mediante estudios filosóficos-científicos, practica y experiencia, que nos dicen que no nos sentimos mal por las situaciones en si, sino por las evaluaciones que nosotros inferimos acerca de aquellas situaciones.

Somos máquinas de evaluación. Todo el tiempo estamos evaluando toda situación a nuestro alrededor, en especial las mujeres. Si tomas una taza de café lo estarás comparando con otros cafés que has tomado, ¿Está bueno? ¿Volveré aquí? ¿satisface mis expectativas? Por poner un ejemplo. En fin, evaluamos todo lo que escuchamos (música, radio, discursos) vemos (películas, fotos, paisajes) y experimentamos (experiencias previas).

(Rafael Santandreu, 2011) “Evaluamos de manera tan constante que, prácticamente, no nos damos cuenta de ello. Es como respirar”. (p.58). La evaluación es un sistema de nuestra mente que nos ayuda a identificar por medio de nuestra conciencia lo que es bueno o malo para nuestra supervivencia, lo placentero o doloroso. El lector de este estudio de caso seguramente al leer este escrito está evaluando ¿Está bien redactado? ¿Tiene sentido? ¿Es de utilidad? De la misma forma yo al escribir evalué el contenido me pregunto ¿Cómo hacerlo entendible? ¿Cómo expresarme mejor? ¿Cómo redactar bien? La evaluación es una interpretación de la realidad o lo que para nosotros representa esa realidad, muy a menudo evaluamos sin darnos cuenta y es porque la parte lógica-racional de nuestro cerebro está diseñada para resolver problemas, buscar soluciones. La evaluación que nosotros hagamos determina proporcional y directamente la calidad de salud mental que poseemos. Mediante sus 30 años de experiencia como psicólogo clínico (Rafael Santandreu, 2011) propone la “Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida, donde se sitúa todo lo que nos sucede o nos podría suceder” (P.58).



La causa de nuestro malestar emocional radica en las evaluaciones irracionales que hacemos de las situaciones o eventos que nos rodean, evaluar de manera coherente y lógica las situaciones nos ayuda a sentirnos mejor. (Rafael Santandreu, 2011) “Pero lo interesante para nosotros son básicamente los límites, los puntos donde se acaba la evaluación: el «genial» y el «terrible».” (p.58). En razón de que no calificamos a las situaciones por lo que son, sino que tendemos a los extremos, genial o terrible sin tomar en cuenta los puntos medios de evaluación. Si calificamos de terrible la pérdida de un empleo, entonces como calificaríamos a una situación donde una persona a más de perder el empleo pierde a los padres y se entera que el banco le va embargar la casa, sencillamente no habría palabra que

evaluó o describa la situación, este ejercicio nos sirve para dejar de “terribilizar” (término utilizado por el psicólogo Rafael Santandreu) por todo y calificar a las cosas por su volar.

Relación entre variables

Todo lo mencionado en el sustento teórico involucra de manera directa la base de explicación de este estudio de caso en razón que el paciente ha vivido los desaciertos mencionados y para dar una explicación más puntual donde el lector comprenda la concatenación del mismo. Tomando al desempleo como variable independiente y a los pensamientos irracionales como variable dependiente, se parte describiendo cada variable. Su relación se basa en un enfoque determinante para el paciente y se explica los motivos, las causas y efectos.

El desempleo es una realidad en todo el mundo, es causante de innumerables pérdidas, es un factor alarmante para Jhony que dependía únicamente de esta fuente de ingresos, lo que sucede psicológicamente con las personas desempleadas es completamente alarmante debido a que para sobrevivir se ven en la necesidad de buscar la misma fuente de ingresos a la que estaban acostumbrados un empleo seguro que cada fin de mes les remunerara. Pero lo que sucede es que los empleos son tan cotizados que se debe cumplir con los estándares de cada puesto. Jhony ha sido rechazado varias veces de un puesto de trabajo por lo que desarrolló la creencia de que no es lo suficientemente bueno y se desvalorizaba íntegramente llegando a pensar irracionalmente, manteniendo una generalización excesiva.

Técnicas aplicadas

Las técnicas aplicadas en este estudio de caso fueron las siguientes:

Entrevista Clínica. Tiene como objetivos principales conocer a determinación pautas y formas de vivir del paciente, destacando características de valor y patológicas. Es una conversación entre dos personas o más con una finalidad específica y reglas determinadas. Tiene gran utilidad para el entrevistador y entrevistado dado que permite que se obtenga información anamnésica. Es una técnica que ampliamente se utiliza en psicología, especialmente en la práctica de psicología clínica, respecto a que brinda un estudio profundo y amplio del paciente. Con el uso de esta técnica se dio apertura a la recolección de información de manera ordenada y sistemática por medio del discurso de Jhony. Se pudo recolectar la mayor cantidad de información: como el motivo de consulta, los antecedentes psicológicos, la historia de su vida, el curso del problema. Con esto se elaboró la anamnesis que mediante un riguroso formato de historia clínica se exploró cronológicamente toda información proporcionada del paciente y el entorno del mismo para eventualmente

proceder a elaborar un tratamiento eficaz mediante las técnicas y herramientas complementarias que se describen.

Observación directa:

Es un método clínico de observación de diferentes datos con el objetivo de recolectar información adicional consiste básicamente en observar al paciente de manera general, gestos faciales, lenguaje corporal. Sucede en un ambiente de confianza no es necesario intervenir o alterar el ambiente propicio en el que se realiza la intervención. Se utiliza como adicional a la entrevista, las encuestas y test. Mediante el uso adecuado de esta técnica se observó al paciente con atención para poder establecer una relación entre su lenguaje corporal y lo que verbalmente decía tomando en cuenta sus signos y síntomas.

Test psicométrico:

Son exámenes que nos ofrecen datos medibles y objetivos que de manera cuantificable nos proporcionan una visión y un resultado general de la gravedad o potencialidad de un paciente en concordancia con su discurso ofrecido en la entrevista clínica. Los test consisten en medir diversos aspectos de la personalidad como factores no observables, valores, actitudes, creencias. La entrevista clínica no determina totalmente un diagnóstico es por esa razón que se procedió aplicar un test para tener mayor seguridad y corroborar el padecimiento del paciente por medio de los resultados obtenidos. Se procedió aplicar la siguiente batería psicométrica: test (B.d.i) inventario de depresión de Beck que consta con 21 preguntas en donde el paciente elige la opción que mejor describa su pensamiento.

Línea de evaluación de las cosas de la vida

Desarrollada por Rafael Santandreu es una técnica racional emotiva que se utiliza para valorar de manera objetiva y lógica el contexto, las situaciones y los acontecimientos que suceden en la vida de cada individuo.

Reestructuración cognitiva

Es un eficiente proceso terapéutico que basa su tratamiento en la identificación de pensamientos negativos e irracionales y confrontan su validez en términos de realidad para eventualmente reestructurar su contenido irracional convirtiéndolo en funcional. Esta técnica es utilizada con rigor científico. Teniendo resultados altamente significativos con su ejecución establecida.

Práctica cognitiva

Esta es una técnica cognitivo conductual que se utiliza para cambiar la realidad del sujeto mediante la imaginación y visualización de tareas o eventos que el paciente tenga miedo llevarlas a cabo, funciona como un proceso sistemático en donde uno de los objetivos es que el paciente luego de la imaginación lo lleve a la práctica. Funciona porque reduce la percepción negativa del miedo y generalización excesiva.

En este estudio de caso se utilizó el método: Investigación Cualitativa.

Resultados Obtenidos

Paciente Jhony, ecuatoriano nacido en la Parroquia San José del Tambo perteneciente al cantón Chillanes de la provincia de Bolívar. Hace 14 años que vive en Riobamba, salió de su casa por buscar un futuro mejor para su madre, a los dos años de estar trabajando en Riobamba su madre muere, quedando solo, pues a su padre nunca lo conoció y no tiene más hermanos. Mismo que fue derivado por unos vecinos del sector que estaban enterados que mi persona brindaba atención psicológica de manera gratuita por motivos de pandemia.

Este estudio de caso se desarrolló en 8 sesiones su duración era de 45 y 60 minutos cada semana, en donde se recabo la mayor cantidad de información que fue de gran utilidad para entender la problemática de este paciente y poder ayudarlo de manera satisfactoria.

El enfoque terapéutico que utilizamos en este estudio de caso fue la Terapia Cognitiva Conductual integrando técnicas como la reestructuración cognitiva y tomando en consideración el enfoque de la TREC para una mejor intervención psicológica.

Primera sesión

El paciente vive solo, en una casa alquilada, en el barrio el troje de la ciudad de Riobamba. Respecto al motivo de consulta paciente refería sentirse triste, desesperado y angustiado por el hecho de no encontrar un empleo (normal, en sus palabras) desde varios años, todo empezó cuando se cortó la mano trabajando en una fábrica de procesamiento maderera, menciona que la energía se fue y la máquina cepilladora de madera se paralizó quedándose la mano del paciente atascada (por el guante) entonces el paciente intentó zafarse y la energía volvió, por lo que la máquina instantáneamente se encendió y haló la tabla cortando la mano del paciente, refirió, solo miraba la sangre salir de mi mano y mis dedos cortados en el piso intenté envolverme con una camiseta pero me desmayé, desperté

luego de unas hora en una clínica. Toda esta información se pudo recabar en la primera sesión, entablando rapport y empatía, se recabó datos bibliográficos y se firmó simbólicamente un compromiso para que el paciente ponga de parte para su recuperación y mejoría.

Segunda sesión

En la segunda sesión se trabajó en instruir al paciente en el enfoque cognitivo conductual. En donde se le explicó cómo los pensamientos y creencias que él tiene producto de sus experiencias pasadas están afectando su vida actual.

Se le preguntó que le impide conseguir empleo, refirió que al salir a buscar empleo piensa que los empleadores al ver su mano reconstruida y frágil no lo van a contratar. Cubre su mano con un guante de lana y uno de cuero porque piensa que la gente se va a reír y burlarse de él. Su voz era apagada, cabello largo, mirada entristecida, lenguaje corporal decaído, al contar lo que le sucede dice se le hace un nudo en la garganta, piensa que su vida se echó a perder. Antes de cortarse la mano tenía planeado viajar a EE. UU como inmigrante por medio de un coyotero al cual le abono 2000 dólares americanos, los cuales los perdió. Tenía sueños de ser alguien en la vida y ahora solo soy un simple reciclador de chatarra que vive con lo mínimo. Me siento frustrado comentó. Como tarea se le sugirió al paciente que anotase en un cuaderno todos los pensamientos (automáticos) o creencias negativas que considere que le están generando malestar y le impiden conseguir un empleo.

Tercera sesión

Se procedió a revisar la tarea enviada para la casa. Y lo que identifico el paciente son los siguientes pensamientos que son los que más están en su mente y más malestar le generan.

1. Piensa que al salir a buscar empleo los empleadores al ver su mano reconstruida y frágil no van a contratarlo.
2. Siente miedo de salir con su mano descubierta a las calles porque piensa que la gente se va a reír y burlarse de él, por tal motivo, cubre su mano con un guante de lana y uno de cuero.
3. Siente que su vida es un fracaso.
4. Se siente inferior a las personas que tienen títulos académicos, ingenieros, abogados policías.

Menciono que extrañaba a su madre, que su objetivo era comprarle una casa para que viviese tranquila sin preocuparse por pagar alquiler, refirió “mi madre se me fue de este mundo,

pero yo sé que de ahí arriba, me está viendo todo el tiempo y me cuida, solo se me adelanto, algún día la volveré a ver y la abrazare. Pregunté al paciente si alguna vez ha pensado en quitarse la vida para estar en el cielo con su madre respondió diciendo no estoy loco para hacer eso.

Cuarta sesión

En esta sesión se aplicó el test de depresión de Beck con el objetivo de conocer el grado de depresión para de esta manera corroborar con el discurso de paciente y poder aplicar los métodos y técnicas aprendidas durante mi formación académica. También se habló con el paciente acerca de su labor actual, reciclar chatarra, materiales plásticos y cartón para luego venderlos y poder pagar el alquiler de su casa, comprar alimentos y lo necesario para vivir. Mencionó que madrugaba a las 5 de mañana en su triciclo a buscar en los contenedores lo que sea de utilidad para reciclar y luego venderlos. Refería que si no madruga no recolecta nada porque también hay otros recicladores que limpian todo. Menciona que ya son ocho años, que vive de la basura y cada vez le es más complicado porque el precio ha bajado y ahora solo hace de 7 a 12 dólares al día, por eso le gustaría encontrar un empleo normal bien remunerado, pero siente miedo, por lo mencionado anteriormente.

Quinta sesión

En esta sesión empezamos a debatir la veracidad de sus pensamientos mediante el debate Socrático-científico para lo cual se utilizó las técnicas: Como los pensamientos crean emociones y diferenciando hechos, pensamientos y sentimientos. Con lo cual se pudo analizar cada uno de los pensamientos, sentimientos y actitudes que tenía el paciente respecto a su forma de pensar y ver el mundo. Refirió siempre que quiero hacer algo una voz dentro de mí, dice que no puedo porque estoy con la mano enferma (reconstituida y frágil) y a veces se me adormece. Por eso me sentía triste y para olvidarme salgo con mi triciclo a reciclar, y siempre que quería buscar un empleo esos pensamientos me llegaban de golpe y no hacía nada.

Sexta sesión

En esta sesión se continuo con el abordaje del plan terapéutico centrándonos en cómo se había sentido durante los anteriores días respecto a la última sesión y refirió que se sentía mejor (había cortado y peinado su cabello) y arreglado su tejado que cuando llovía tenía que

poner recipientes para que no se mojase sus pocas pertenencias que tenía, también salió a comprarse unos nuevos guantes para su mano porque los anteriores ya estaban muy viejos mencionó, que aún le preocupaba el no tener empleo sentía miedo de ser rechazado por su situación y que se rieran de él, por lo que realizamos una técnica llamada practica cognitiva que consiste en pedirle al paciente que se imagine progresivamente buscando un empleo y siendo contratado sin discriminación por su mano. La técnica funcionó positivamente respecto a que el paciente sonrió (era la primera vez que lo hacía). Entonces como tarea se le pidió al paciente que siguiera llevando a cabo la técnica, “practica cognitiva”, y la “evaluación de las cosas de la vida” con el objetivo de que su mente vaya generando una nueva creencia.

Séptima sesión

Se formuló al paciente que le había sucedido durante el transcurso de la semana, mencionó que sentía deseos de formar una familia porque estaba haciéndose cada vez más viejo y necesitaba que alguien lo cuidara cuando no pueda valerse por sí mismo, le respondí que está muy bien pero que ahora nos centremos en cambiar esos pensamientos que le están generando malestar y que no le permiten la consecución de un empleo, todo es un proceso y más adelante podrá hacerlo, ahora centrémonos en alcanzar su objetivo terapéutico. Respondió anímicamente que le parece bien. Respecto a que estaba motivado mediante la práctica diaria de la técnica “práctica cognitiva”, formulamos una estrategia para que consiguiera un empleo. Le mencione que debía ser bastante optimista y perseverar en la búsqueda que los “NO” son parte del proceso y que no se desanime como lo hizo en el pasado.

Octava sesión

Esta fue la última sesión y el paciente refirió que cuando salía a reciclar por la mañana siempre estaba buscando oportunidades de empleo, en la semana de búsqueda al quinto día refirió que obtuvo su primera entrevista de empleo en una distribuidora de gas que había despedido algunos empleados por motivos de pandemia. El paciente menciona que estaba reciclando en su triciclo y vio el anuncio que decía se “busca personal para trabajar aquí”, entusiasmado fue a su casa se cambió de ropa y volvió para hablar con los dueños, al llegar automáticamente escucho esa voz que le decía que iba a ser rechazado. Entonces se tomó unos segundos para realizar la técnica de la “práctica cognitiva”, se armó de valor y entro hablar, dijeron que lo llamarían que deje su carpeta. Es una buena noticia respondí, espero

que siga realizando los ejercicios que hemos visto, pronto encontrara lo que busca, para que su estilo de vida mejore.

Situaciones detectadas

Mediante el enfoque cognitivo conductual y las técnicas aplicadas, se recolecto la mayor cantidad de información necesaria para identificar los pensamientos irracionales que estaban causando malestar en la vida del paciente, los signos la parte visual que en este caso fueron voz apagada, cabello largo, mirada entristecida, lenguaje corporal y estado de ánimo decaído, baja autoestima y los síntomas los mencionados por el paciente en su discurso, se siente triste con ideas de inutilidad, y angustiado pues vive en soledad en una casa alquilada, hace 10 años que sufrió un accidente al cual atribuye el cambio de su vida. Se instruyó al paciente en el enfoque cognitivo conductual, mostrándole que los pensamientos generan emociones, se detectó que el paciente tenía tales pensamientos descritos anteriormente porque le sucedió que cuando recién se cortó la mano solía salir a buscar empleo, pero lo rechazaban por su condición. Infería que la gente se reía de él porque cuando salía a las calles las miradas estaban siempre puestas en él, por lo que opto por utilizar guantes para disimular su situación.

Sentía que su vida era un fracaso porque no consiguió nada de lo que esperaba, lo que le hacía sentirse inferior a las personas con títulos académicos respecto a que el paciente solo termino la primaria pues tenía que ayudar a su madre, la situación económica no alcanzaba, como consecuencia de que se cortó la mano en una máquina empezó a tener miedo de volverse a cortar o perder sus extremidades. Ese miedo y otros más lo supero exitosamente, no fue fácil cambiar sus creencias y pensamientos en base a su realidad, pero se logró poniendo mucho esfuerzo por ambas partes.

Mediante el test aplicado (Beck) se corrobora que su depresión era leve y mediante las preguntas asertivas y abiertas, se encontró que el paciente necesitaba asesoramiento psicológico como guía para sobresalir. No importaba cuanto se esforzaba por conseguir un mejor estilo de vida pues seguía trabajando como reciclador debido a sus miedos iniciales, creencias y pensamientos automáticos.

Mediante el debate Socrático-científico se consiguió validar la veracidad de los pensamientos, creencias, y emociones que le impedían cumplir con su objetivo, refirió que una voz en su interior lo detenía siempre que quería avanzar.

Continuando con el abordaje del plan terapéutico (reestructuración cognitiva) el paciente desarrollo mejores expectativas acerca de su vida, tenía más ganas de vivir. Como tarea se pidió al paciente que siguiera llevando a cabo la técnica, “practica cognitiva”, y “diferenciando hechos, pensamientos y sentimientos”. Con el objetivo de que su mente vaya generando nuevas creencias.

Paciente refirió que sentía deseos de formar una familia porque estaba haciéndose cada vez más viejo y necesitaba que alguien lo cuidara cuando no pueda valerse por sí mismo, respondí que está muy bien pero que ahora nos centremos en cambiar esos pensamientos que le están generando malestar. Respondió anímicamente que le parece bien, estaba motivado mediante a la práctica diaria de la técnica “práctica cognitiva”, y la “evaluación de las cosas de la vida” formulamos una estrategia para que consiguiera un empleo.

Mediante la reestructuración cognitiva y las técnicas aplicadas se pudo cambiar esos pensamientos que le causaban malestar, por unos pensamientos más lógicos y verídicos. El paciente de 47 años de edad, tuvo una mejoría bastante notable pero no es susceptible de una recaída por lo que se lo continuara tratándolo de manera asincrónica mediante un seguimiento hasta que se recupere por completo.

Diagnóstico: CIE-10: F32.0. Episodio depresivo leve.

Pronostico: Mejorías notorias, altas probabilidades de recuperación.

Soluciones planteadas

Con la finalidad de llevar a cabo un tratamiento psicológico para ayudar de manera eficiente al paciente de 47 años de edad, transformar su vida, su estructura mental y su situación actual se planteó una intervención psicoterapéutica basada en cambiar sus pensamientos irracionales que le generaba el estar desempleado.

Mediante la reestructuración cognitiva, logro modificar los pensamientos irracionales del paciente por unos más racionales y funcionales mejorando notablemente su calidad de vida consiguiendo el objetivo planteado inicialmente.

Pensamientos alternativos

Soy valioso por lo que soy y puedo realizar diversos oficios, seguramente me contrataran pronto.

Si la gente si ríe al ver mi mano reconstituida es porque se alegra de verme.

Soy afortunada por lo que tengo, y tengo mucho, salud, vida, un techo etc.

Todos los seres humanos tenemos el mismo valor, me amo incondicionalmente.

La técnica línea de evaluación de la vida, ayudo al paciente a entender que el ser humano es una máquina de evaluación, que todo el tiempo estamos evaluando, pero tendemos a los extremos (terrible o genial) calificar erróneamente las situaciones nos provoca malestar físico y mental debido a que la mente y el cuerpo están interconectados y la mala funcionalidad del uno afecta al otro, el paciente pudo comprender este funcionamiento mediante la práctica y los ejercicios que efectuaba.

Técnica de la práctica cognitiva fue de gran ayuda para el paciente, el objetivo de esta técnica es la visualización creativa, mediante la imaginación el paciente fue idealizándose secuencialmente llevar a cabo la acción que le generaba incomodidad. Todas las cosas creadas por el hombre primero estuvieron en la mente, siendo un pensamiento, una idea, una visualización que luego de un tiempo se hizo tangible mediante la ejecución y práctica.

Conclusiones

Paciente Jhony desarrollo pensamientos y creencias irracionales producto del accidente que tuvo 10 años atrás en donde casi pierde su mano derecha. desarrollo varias creencias y pensamientos irracionales respecto a la posibilidad de conseguir empleo su dialogo interno se basaba en pensamientos automáticos que surgían de manera instantánea y fugas cuando quería salir a buscar empleo.

En el pasado era rechazado constantemente cada vez que salía a conseguir empleo consecuencia de su mano reconstituida y frágil. Por lo que opto por reciclar chatarra y plásticos para vender y así subsistir. Fue complicado que el paciente reestructure sus pensamientos, pero se logró un gran avance con las técnicas adscritas y la explicación de como los pensamientos crean emociones y estas acciones y resultados.

Es un logro alcanzado. Hoy en día por medio del milagro del enfoque psicoterapéutico (TCC, TREC) Jhony entendió más detalladamente lo que le sucedía. Refirió “la vida ha sido como una película” pues le gusta mucho ver películas y en gran parte las películas son ficción. La vida es solo una interpretación es por esa razón que de la manera en que evalúa las situaciones es como la persona se siente.

Por medio de la realización de este estudio de caso previo a la obtención del título académico de tercer nivel mención Psicólogo Clínico. Los puntos más sobresalientes de la investigación, en línea del cumplimiento al objetivo hago referencia que: Como principal sobresaliente se logró mediante la psicoterapia asesorar y orientar de manera satisfactoria al paciente Jhony educándolo en los aspectos considerables a su malestar emocional.

Mediante la técnica correspondiente evaluar los pensamientos irracionales que surjan de situaciones similares a las vividas, mantener un dialogo interno flexible en cuanto a los acontecimientos que pudiesen resultar. Fijarse en las posibilidades más que en los desaciertos teniendo una visión clara del objetivo alcanzar.

Es recomendable no solamente terminar un tratamiento psicológico, sino que continuar enriqueciendo el saber mediante lecturas recomendadas, la práctica de técnicas trabajadas en terapia y la práctica conductual en la vida diaria.

Respecto al gran poder mental que tenemos todos los seres humanos según la ciencia y la psicología, plantean como metáfora empírica que no hay cosa (aviones, agujas, focos, edificios) en el mundo echa por el hombre sin que la mente sea el primer lugar donde estuvo esa cosa como un pensamiento, visualización (practica cognitiva) que luego se volvió tangible, de la misma manera nuestras emociones dependen de la manera en que constantemente pensamos y efectuamos diversas acciones.

Se recomienda que el paciente ponga en práctica los conocimientos adquiridos en terapia para que su recuperación sea completamente satisfactoria, si se deja de lado esta recomendación es probable que se vuelva al estado inicial.

Mediante la técnica correspondiente evaluar los pensamientos irracionales que surjan de situaciones similares a las vividas, mantener un dialogo interno flexible en cuanto a los acontecimientos que pudiesen resultar. Fijarse en las posibilidades más que en los desaciertos teniendo una visión clara del objetivo alcanzar.

Es recomendable no solamente terminar un tratamiento psicológico, sino que continuar enriqueciendo el saber mediante lecturas recomendadas, la práctica de técnicas trabajadas en terapia y la práctica conductual en la vida diaria.

Respecto al gran poder mental que tenemos todos los seres humanos según la ciencia y la psicología, plantean como metáfora empírica que no hay cosa (aviones, agujas, focos, edificios) en el mundo echa por el hombre sin que la mente sea el primer lugar donde estuvo esa cosa como un pensamiento, visualización (practica cognitiva) que luego se volvió tangible, de la misma manera nuestras emociones dependen de la manera en que constantemente pensamos y efectuamos diversas acciones.

Se recomienda que el paciente ponga en práctica los conocimientos adquiridos en terapia para que su recuperación sea completamente satisfactoria, si se deja de lado esta recomendación es probable que se vuelva al estado inicial.

Bibliografía

- Kiziryan y Sevilla . (2019). Economipedia. Recuperado de <https://economipedia.com/definiciones/desempleo-paro.html>
- AECOC. (01 de 08 de 2019). *INNOVATION HUB*. Recuperado de <https://www.aecoc.es/innovation-hub-noticias/estos-son-los-trabajos-que-seran-reemplazados-por-robots/>
- Como se cito en Ecuador legal online. (2020). *Ecuador legal online*. Recuperado de <http://www.ecuadorlegalonline.com/laboral/obligaciones-derechos-como-empleador-y-empleado/#:~:text=Obligaciones%20del%20empleador%20en%20Ecuador.&text=Celebra r%20un%20contrato%20de%20trabajo,inclusive%20si%20es%20a%20prueba.>
- Beck. (2006). La conceptualización cognitiva . En J. Beck, *Terapia Cognitiva* (pág. 204). Barcelona, España: Gedisa.
- Lega, Caballo y Ellis. (2011). Creencias irracionales o racionales. En S. C. Lega, *Terapia Racional Emotiva Conductual* (pág. 421). Barcelona, España: Espasa Libros.
- Santandreu. (2011). ERES UNA MÁQUINA DE EVALUAR. *EL arte de no amargarse la vida* (pág. 511). Barcelona, España: Oniro.
- Rennella, R. (17 de 08 de 2020). *El universo*. Recuperado de El universo : <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/08/17/nota/7945051/estos-son-areas-que-se-estan-abriendo-mas-trabajo-actualmente>

ANEXOS

Anexo 1

HISTORIA CLÍNICA

HC. # _____

Fecha: ____/____/____

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombres: _____ Edad: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____

Género: _____ Estado civil: _____ Religión: _____

Instrucción: _____ Ocupación: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Remitente: _____

2. MOTIVO DE CONSULTA

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

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

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL

6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS

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

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

6.3. HISTORIA LABORAL _____

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL

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

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD _____

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

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

6.9. HISTORIA MÉDICA _____

6.10. HISTORIA LEGAL _____

6.11. PROYECTO DE VIDA _____

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

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

7.2. ORIENTACIÓN _____

7.3. ATENCIÓN _____

7.4. MEMORIA _____

7.5. INTELIGENCIA _____

7.6. PENSAMIENTO _____

7.7. LENGUAJE _____

7.8. PSICOMOTRICIDAD _____

7.9. SENSOPERCEPCION _____

7.10. AFECTIVIDAD _____

7.11. JUICIO DE REALIDAD _____

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD _____

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

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

9.1. Factores predisponentes:

9.2. Evento precipitante:

9.3. Tiempo de evolución:

10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

11. PRONÓSTICO

12. RECOMENDACIONES

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos

Firma del pasante

Anexo #2

Ficha De Observación Psicológica

I. DATOS GENERALES

Nombre: _____

Sexo: _____

Edad: _____

Instrucción: _____

Numero de sesión: _____

Tiempo de observación: **minutos** _____ **hora de inicio** _____ **hora final** _____

Tipo de observación: _____

Nombre del observador: _____

Fecha: _____

II. DESCRIPCIÓN DE LA OBSERVACIÓN

DESCRIPCIÓN FÍSICA

DESCRIPCIÓN DEL ENTORNO

DESCRIPCIÓN DEL COMPORTAMIENTO (CURSO Y CONTENIDO DEL PENSAMIENTO, CONDUCTAS, REGISTRO NARRATIVO)

COMENTARIO

Anexo#3 Línea de evaluación de las cosas de la vida



Anexo#4 Test psicometrico de la depresion Beck

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

NOMBRE:.....

FECHA:.....

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

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

- 1 Me he decepcionado a mi mismo
- 2 Estoy disgustado conmigo mismo
- 3 Me odio

8.0 No creo ser peor que los demás

- 1 Me critico por mis debilidades y mis errores
- 2 Me culpo siempre por mis errores
- 3 Me culpo por todo lo malo que me sucede

9.0 No pienso matarme

- 1 Pienso en matarme, pero no lo haría
- 2 Me gustaría matarme
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad

10.0 No lloro más que de costumbre

- 1 Ahora lloro más de lo que solía hacer
- 2 Ahora lloro todo el tiempo
- 3 Solía poder llorar, pero ahora no puedo llorar aunque quiera

11.0 Las cosas no me irritan más que lo de costumbre

- 1 Las cosas me irritan un poco más que lo de costumbre
- 2 Estoy bastante irritado o afectado una buena parte del tiempo
- 3 Ahora me siento irritado todo el tiempo

12.0 No he perdido el interés de otra persona

- 1 Estoy menos interesado en otras personas que de costumbre
- 2 He perdido casi todo mi interés por otras personas
- 3 Ya no puedo tomar mis decisiones

13.0 Tomo decisiones casi como siempre

- 1 Postergo la adopción de decisiones más que de costumbre
- 2 Tengo más dificultad para tomar decisiones que antes
- 3 Ya no puedo tomar más decisiones

14.0 No creo que mi aspecto sea peor que de costumbre

- 1 Me preocupa el hecho de parecer viejo sin atractivos
- 2 Siento que hay permanentes cambios en mi aspecto que hacen parecer poco atractivo
- 3 Creo que me veo feo

15.0 Puedo trabajar tan bien como antes

- 1 Me cuesta mucho más esfuerzo empezar a hacer algo
- 2 Tengo que obligarme seriamente para hacer cualquier cosa
- 3 No puedo trabajar en lo absoluto

- 16.0 Puedo dormir tan bien como siempre
- 1 No duermo también como solía hacerlo
 - 2 Me despierto una o dos horas mas temprano que de costumbre y me cuesta Mucho volver a dormirme
 - 3 Me despierto varias horas antes de lo que solía y no puedo volver a dormirme
- 17.0 No me canso más que de costumbre
- 1 Me canso mas fácilmente que de costumbre
 - 2 Me canso sin hacer casi nada
 - 3 Estoy demasiado cansado para hacer algo
- 18.0 Mi apetito no es peor que de costumbre
- 1 Mi apetito, no es tan bueno como solía ser
 - 2 Mi apetito esta mucho peor ahora
 - 3 Ya no tengo apetito
- 19.0 No he perdido mucho peso, si es que he perdido algo
- 1 He rebajado más de 2 kilos y medio
 - 2 He rebajado más de 5 kilos
 - 3 He rebajado más de 7 kilos y medios
- 20.0 No me preocupo por mi salud más que de costumbre
- 1 Estoy preocupado por problemas físicos como, por ejemplo dolores, molestias Estomacales, o estreñimientos
 - 2 Estoy muy preocupado por problemas físicos y me resulta difícil pensar en Cualquier otra cosa
 - 3 Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que no puedo pensar en ninguna Otra cosa
- 21.0 No he notado cambio alguno reciente en mi interés por el sexo
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estar
 - 2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo
 - 3 He perdido por completo el interés por el sexo

FORM 2.1

Diferenciando Hechos, Pensamientos y Sentimientos

Los ejemplos de hechos o eventos, pensamientos y sentimientos están enumerados en el siguiente formulario. Vea si puede identificar correctamente cada afirmación en la columna izquierda como hecho, pensamiento o sentimiento. Coloque una "X" en la casilla correspondiente. Por ejemplo, "Mi jefe criticó mi trabajo" es un evento.

	Evento	Pensamiento	Sentimiento
Mi jefe criticó mi trabajo.			
Voy a perder mi empleo.			
Me siento ansioso			
Jamás tendré una oportunidad.			
Estoy triste.			
Estoy atascado en el tráfico.			
Está lloviendo.			
Pienso que no le gusto.			
Me siento avergonzado.			

De Técnicas de Terapia Cognitiva: Una Guía para el Profesional, Segunda Edición. Robert L. Leahy. Copyright © 2017 The Guilford Press. Se otorga permiso para fotocopiar este material a los compradores de este libro para uso personal o con pacientes (véase la página de copyright para más detalles). Los compradores pueden descargar copias adicionales de este material (véase el recuadro al final del Índice General).

Anexo#7 Terapias presenciales a Jhony paciente de 47 años de edad del barrio el troje de la ciudad de Riobamba



Las imágenes proporcionadas han sido tomadas con el consentimiento del paciente.



Como podemos observar la mano derecha (mano reconstituida) del paciente es mas delgada, debil y fragil.

