

Creencias irracionales y pensamientos automáticos en una relación de pareja. Estudio de caso clínico atendido en un Centro de Servicios Psicológicos de una Universidad Nacional de Lima

Irrational beliefs and automatic thoughts in a relationship. Clinical case study attended in a Psychological Services Center of a National University of Lima

Jordan Pool Sánchez Taípe, Manuel Alejandro Artica Llacua, Carlos De La Cruz Valdiviano

Centro de Servicios Psicológicos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Av. Oscar R. Benavides 450, Lima, Perú.

Recibido el 17 de noviembre del 2017, aceptado el 20 de diciembre del 2017

DOI: <https://doi.org/10.33017/RevECIPeru2017.0015/>

Resumen

El presente estudio tiene por objetivo identificar las creencias irracionales y los pensamientos automáticos en una relación de pareja atendida en un Centro de Servicios Psicológicos de una Universidad Nacional de Lima y aportar conocimientos del proceso psicodiagnóstico desde el enfoque cognitivo - conductual. La pareja está conformada por un varón de 23 años y una mujer de 27 años. Se aplicaron las Fichas de Apertura de Historia; la Historia Psicológica Cognitivo Conductual; Registro de Opiniones Forma A, adaptado por Percy Guzmán (2009) [10] e Inventario de Pensamientos Automáticos, adaptado por Ruiz y Luján (1991) [8]. El estudio es exploratorio con análisis descriptivo. Los resultados obtenidos indican que las creencias irracionales con mayor porcentaje en el varón es la creencia irracional B y C con un 80%, mientras que el mayor porcentaje en la mujer es la creencia irracional A, B y C con un 80%. El pensamiento automático con mayor porcentaje en el varón es el de "recompensa divina" con un 70%, mientras que los pensamientos automáticos con mayor porcentaje en la mujer son el de "filtraje", "visión catastrófica", "falacia de justicia", "etiqueta global", "culpabilidad" y "deberías" con un 90%. Se concluye que el Registro de Opiniones Forma A e Inventario de Pensamientos Automáticos se complementan y contribuyen en la conceptualización del problema y diagnóstico cognitivo en un caso clínico de relación de pareja durante el proceso psicodiagnóstico desde el enfoque cognitivo - conductual.

Descriptor: *Creencia irracional, pensamiento automático, relación de pareja, proceso psicodiagnóstico.*

Abstract

The objective of this study is to identify irrational beliefs and automatic thoughts in a couple relationship attended in a Psychological Services Center of a National University of Lima and provide knowledge of the psychodiagnostic process from the cognitive - behavioral approach. The couple is made up of a 23-year-old man and a 27-year-old woman. The History Opening Cards were applied; the Psychological Cognitive Behavioral History; Record of Opinions Form A, adapted by Percy Guzmán (2009) [10] and Inventory of Automatic Thoughts, adapted by Ruiz and Luján (1991) [8]. The study is exploratory with descriptive analysis. The results obtained indicate that the irrational beliefs with the highest percentage in men is the irrational belief B and C with 80%, while the highest percentage in women is the irrational belief A, B and C with 80%. The automatic thought with greater percentage in the man is the one of "divine reward" with a 70%, whereas the automatic thoughts with greater percentage in the woman are the one of "filtraje", "catastrophic vision", "deceit of justice", "Global label", "guilt" and "you should" with 90%. It is concluded that the Forma A Record of Opinions and the Inventory of Automatic Thoughts complement each other and contribute to the

conceptualization of the problem and cognitive diagnosis in a clinical case of a couple relationship during the psychodiagnostic process from the cognitive - behavioral approach.

Key words: *Irrational belief, automatic thinking, couple relationship, psychodiagnostic process.*

1. Introducción

La relación de pareja es una de las relaciones interpersonales con mayor interés en la investigación de las ciencias sociales. En la actualidad, es común encontrar parejas que pasan por momentos críticos durante su relación y buscan solucionar sus conflictos, junto a sus esquemas de creencias irracionales, a su propio estilo; llevando así la relación a una situación de riesgo mayor. Sin embargo, cuando el conflicto es abordado por esquemas de creencias racionales, existe mayor probabilidad que la relación perdure en el tiempo y se tome decisiones satisfactorias como medidas preventivas.

La valoración del funcionamiento global de la pareja y sus múltiples formas de respuestas desadaptativas a las diferentes situaciones que enfrenta en la vida cotidiana, se estudia con énfasis en el campo de la psicología clínica a través del proceso psicodiagnóstico.

El proceso psicodiagnóstico se apoya en el método clínico, como un conjunto de procedimientos ordenados sistemáticamente y que se aplica en forma intensiva y exhaustiva para llegar al conocimiento y descripción del examinado. Es habitual que cuando se recibe por primera vez al examinado y se está recabando información sobre su motivo de consulta, casi de forma automática nuestra mente de evaluador va postulando hipótesis sobre el caso.

Arnau (1978; citado por Ballesteros; 1980) [11], propone cinco fases o momentos para dicho proceso: 1) Observación y primera recogida de información. 2) Planteamiento de hipótesis verificables. 3) Deducción de conclusiones contrastables. 4) Verificación y/o replanteamiento de la hipótesis. 5) Descripción, predicción y toma de decisiones. Así estas fases serían coincidentes con las de todo proceso de investigación científica.

Visto desde el enfoque cognitivo conductual, es de mucha importancia el registro de la intensidad, frecuencia y duración de las cogniciones y/o conductas desadaptativas de la pareja examinada en el proceso psicodiagnóstico. Debido a que la entrevista empleada es semi-estructurada; es decir, según el momento de la entrevista es

dirigida y en otros momentos es flexible. Las pruebas psicométricas utilizadas sirven para corroborar las hipótesis del evaluador en la entrevista y se culmina con la emisión del informe psicológico que sugiere un programa de tratamiento psicoterapéutico respectivo para reestructurar las creencias irracionales, eliminar los pensamientos automáticos y modificar las conductas desadaptativas que evidencia la pareja examinada.

Las características fundamentales de dichas creencias irracionales es que son esquemas de pensamientos aprendidos durante las primeras experiencias de la vida; son pensamientos nucleares que se han ido formando y estableciendo desde la infancia, los cuales pueden mantenerse de forma permanente en la vida de un individuo. Son anticientíficos, ilógicos, subjetivos e irreales; por ende, suelen ser la causa de la mayoría de las perturbaciones emocionales que evidencian las parejas examinadas en su relación. Sin embargo, se puede aprender a pensar de una manera más racional, utilizando cuestionamientos, planteándose alternativas e hipótesis, para luego, comprobar que dichos pensamientos debatidos, suelen ser desadaptativas y no contrastables con la realidad.

Según Ellis y Becker (1982) [2], afirman que la creencia irracional es dogmática y poco funcional, haciendo que el individuo se evalúe a sí mismo, a los demás y al mundo de una forma rígida y absoluta. Los "debo de" o las exigencias carentes de flexibilidad, juegan un papel gravitante en la perturbación psicológica del individuo, al generar emociones y comportamientos poco funcionales que interfieren con la obtención y logro de metas personales. Por ello, la alternativa filosófica planteada consiste en declinar la "filosofía demandante" y reemplazarla por una "filosofía preferencial" de metas y deseos motivadores.

Paralelamente, para comprender el origen de los pensamientos automáticos, es necesario entender, en primer lugar, el modelo cognitivo de Beck. Para dicho autor, los pensamientos, las emociones y las conductas están íntimamente conectadas: los pensamientos que tengamos, como procesos cognitivos, van a influir directamente en las emociones que vamos a

experimentar en distintos momentos de nuestra vida y estas emociones influyen en nuestro comportamiento (Beck; 1979) [1].

Según Camacho (2003) [7] en términos generales, los pensamientos automáticos presentan las siguientes características: son mensajes o proposiciones específicas referidas a una situación concreta; no importa lo irracionales que sean: siempre son creídos, entran de forma espontánea en la mente, siendo o pudiendo ser, por tanto, conscientes, tienden a dramatizar y exagerar lo negativo de la situación, son difíciles de detectar y controlar porque se entremezclan de forma inadvertida con el flujo del diálogo interno, son aprendidos.

En nuestro estudio de caso clínico, nos preguntamos ¿Qué tipo de creencias irracionales y pensamientos automáticos se evidencian en una relación de pareja atendida en un Centro de Servicios Psicológicos de una Universidad Nacional de Lima?, y más aún, ¿contribuirá conocimientos en la utilización de instrumentos psicométricos en el proceso psicodiagnóstico desde el enfoque cognitivo - conductual?

Por ende, el presente trabajo busca Identificar y comparar los tipos de creencias irracionales y pensamientos automáticos en una relación de pareja atendida en un Centro de Servicios Psicológicos de una Universidad Nacional de Lima. Por lo anterior, pretende contribuir conocimientos en la utilización de instrumentos psicométricos apropiados en el proceso psicodiagnóstico desde el enfoque cognitivo – conductual.

2. Método

2.1. Participante 1

Varón de 23 años. Estudiante de ingeniería mecánica. Motivo de consulta: El examinado manifiesta tener sentimientos de culpa por todo lo que le hizo a su hermana menor en el pasado cuando le expresaba su rechazo, insultos, violencia, etc. Actualmente ella se corta el brazo y se aísla de la sociedad. Reconoce el grado de responsabilidad que tiene por el estado anímico de su hermana menor y el resentimiento a su padre por maltratarlo en el pasado.

2.2. Participante 2

Mujer de 27 años. Recepcionista de una empresa de telefonía. Motivo de consulta: La examinada manifiesta tener sentimientos de “odio”, vergüenza por el pasado, asco de sí misma y sentirse “sucias”. Refiere que le da vergüenza relatar todo lo que vivió cuando era una niña y que desea superar lo más pronto su problema.

2.3. Instrumentos

Ficha de Apertura de Historia: Se elaboró una ficha de datos personales con el propósito de registrar información pertinente y objetiva que sea relevante para los fines de investigación del Centro de Servicios Psicológicos de una universidad de Lima. Para ello se tuvo en cuenta los datos de filiación del examinado, datos de familiares, motivo de consulta, medio por el cual se informó del servicio, genograma, diagnóstico DSM V y firma del psicólogo responsable. En cuanto a los datos de filiación del examinado tenemos: Nombre y apellido, sexo, estado civil, edad, lugar y fecha de nacimiento, tiempo de residencia en Lima, instrucción, ocupación, centro de estudio o trabajo, dirección y teléfono del centro de estudio o trabajo, domicilio actual, teléfono fijo y celular. Respecto a los datos familiares (padre, madre o tutor) tenemos: Nombre y apellido, edad, Vive o no con el examinado, lugar y fecha de nacimiento, tiempo de residencia en Lima, estado civil, instrucción, ocupación, centro de trabajo, dirección y teléfono del centro de trabajo.

Historia Psicológica Cognitivo Conductual: La historia psicológica cognitivo conductual es la herramienta pertinente del psicólogo para el registro de datos a través de la observación durante la entrevista con el examinado. Se toma en cuenta los datos de filiación, motivo de consulta, problema actual, historia personal, historia familiar, diagnóstico psicológico y programa de intervención cognitivo conductual. En los datos de filiación tenemos: Nombre y apellido, edad, lugar y fecha de nacimiento, grado de instrucción, derivado por, domicilio, teléfono, persona responsable, parentesco, fecha de entrevista, lugar de entrevista, psicoterapeuta, observaciones, estructura familiar y descripción del examinado. Respecto al problema actual se encuentra: presentación actual del problema y desarrollo cronológico del problema. En la historia personal tenemos: Desarrollo inicial, conductas inadecuadas más resaltantes de la infancia, área educativa, área laboral, área social y área sexual. En la historia familiar se presenta: Datos familiares, relaciones familiares y antecedentes

familiares. En el diagnóstico psicológico tenemos: Diagnóstico tradicional, según el DSM V, diagnóstico funcional y análisis funcional de las conductas. Por último, en el programa de intervención cognitivo conductual se divide en: repertorio de entrada, conductas pre-recurrentes, objetivo de intervención, objetivos específicos, procedimiento, técnicas cognitivo conductual empleados, evaluación de la eficacia y/o efectividad del tratamiento y resultados de tratamiento.

Registro de Opiniones, Forma A: El Registro de Opiniones, forma A fue desarrollado por Ellis, 1958 propone 12 creencias irracionales. Luego Ellis, 1962 da una revisión reduciendo las creencias irracionales a 11. Martha Davis, Matthew McKay y Elizabeth Eshelman, en 1982 publican el registro de opiniones, de 100 ítems y 10 creencias irracionales. Percy Guzmán, Psicólogo Peruano del Hospital Nacional Hipólito Unanue, en el 2009 valida el registro de opiniones para el contexto peruano. Reduciéndolo a 6 creencias irracionales, con 65 ítems. Es un instrumento que tiene por objetivo poner de manifiesto las ideas irracionales particulares que contribuyen, de forma encubierta, a crear y mantener el estrés y la infelicidad. Sus principales usos se dan dentro de un contexto psicoterapéutico con técnicas racional-emotivas y con fines de investigación. Validez: Se estableció la validez de contenido a través del criterio de 6 jueces, especialista reconocidos y de experiencia en el uso de la Terapia Racional Emotiva; determinando un Coeficiente V de Aiken, para las 6 sub escalas fluctuantes entre 0.92 y 0.98, y para la prueba completa de 0.95. Este resultado nos permite afirmar que para los jueces consultados los ítems propuestos son consistentes y corresponde a la variable que se pretende medir (creencias irracionales). Confiabilidad: La prueba fue aplicada en una muestra piloto de 276 adolescentes de ambos sexos, de 14 a 18 años, de la jurisdicción de Lima-Este. Pertenecientes a una extracción social media-baja y baja (sectores C y D) y con un grado de instrucción fluctuante entre 3ro y 5to de secundaria. Se encontró un alfa de Crombach de 0.61, que se considera aceptable para medir variables de esta naturaleza y para su empleo en investigaciones sustantivas.

Test de Pensamientos Automáticos: El Test de Pensamientos Automáticos fue desarrollado por Aaron Beck y adaptado por Ruiz y Lujan en el año 1991. Es un instrumento que tiene por objetivo hacer una evaluación para identificar los principales tipos de pensamientos automáticos de

las personas y sobre esta base ayudar a las mismas a interpretar de otra forma sus pensamientos y su vida. El Test está compuesto por un total de 45 ítems, los cuales se presentan en una escala de 0 a 3, de la siguiente manera: (0) Nunca pienso en eso, (1) Algunas veces lo pienso, (2) Bastantes veces lo pienso y (3) Con mucha frecuencia lo pienso. Confiabilidad: Muestra adecuadas propiedades psicométricas tanto en su consistencia interna y fiabilidad, como en su validez externa encontrándose evidencias que en general han sido teóricamente congruentes. Validez: Queda abierta la posibilidad del mejoramiento de la estructura de esta última y se destaca la necesidad de estudios adicionales de validez.

2.4. Procedimiento

Para la recolección de datos, se consideró específicamente a dos examinados de un Centro de Servicios Psicológicos de una universidad estatal atendidos en el segundo semestre del año 2017. Se registró las características de selección como tener una relación de pareja actualmente y haber sido atendidos por lo menos cinco sesiones de consulta que dura 50 minutos aproximadamente. Debido a que es la cantidad de sesiones y tiempo aproximados que tiene el proceso psicodiagnóstico. Al cumplir las características señaladas se le llenó a cada uno de los examinados su respectiva ficha de apertura de historia e historia psicológica cognitivo conductual. Luego se procedió a la aplicación del Registro de Opiniones – Forma A y el Test de Pensamientos Automáticos. Los resultados fueron analizados en Excel.

3. Resultados

Tabla 1: Creencias irracionales en una relación de pareja atendida en un Centro de Servicio Psicológico de una universidad estatal de Lima.

Escala	Creencia Irracional	Sexo	Categoría	%
A	"Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno".	Varón	Racional	0
		Mujer	Irracional	80
B	"Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles".	Varón	Irracional	80
		Mujer	Irracional	80
C	"Ciertos actos no solo son malos sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada".	Varón	Irracional	80
		Mujer	Irracional	70
D	"Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran".	Varón	Tendencia Racional	30
		Mujer	Irracional	60
E	"La infelicidad humana es causada por los hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos".	Varón	Tendencia Irracional	40
		Mujer	Tendencia Racional	30
F	"Si algo afecta fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre seguirá afectando".	Varón	Irracional	70
		Mujer	Irracional	80

Nota: se presenta las creencias irracionales en una relación de pareja atendida en un centro de servicios psicológicos universitario de Lima.

Se observa que la creencia irracional A en el varón es de 0%; creencia irracional B, 80%; creencia irracional C, 80%; creencia irracional D, 30%; creencia irracional E, 40%; y la creencia irracional F, 70%. Mientras que la creencia irracional A en la mujer es 80%; creencia irracional B, 80%; creencia irracional C, 0%; creencia irracional D, 60%; creencia irracional E, 30% y creencia irracional F, 80%.

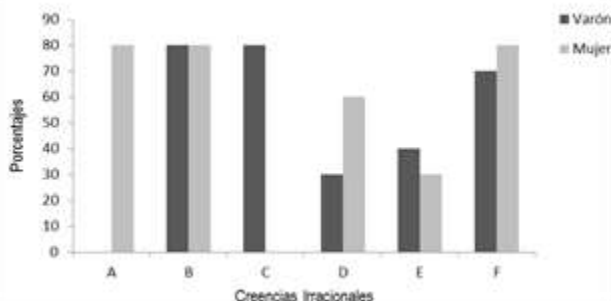


Figura 1. Comparación de creencias irracionales en una relación de pareja atendida en un centro de servicios psicológicos de una universidad estatal de Lima.

En la figura 1 se observa que la creencia irracional con mayor porcentaje en el varón es la creencia irracional B y C con un 80%, mientras que la creencia irracional con menor porcentaje es la creencia irracional A con un 0%.

La creencia irracional con mayor porcentaje en la mujer es la creencia irracional A, B y C con un 80%, mientras que la creencia irracional con menor porcentaje es la creencia irracional E con un 30%.

En la tabla 2 se observa que el pensamiento automático de filtraje en el varón es de 0%; pensamiento polarizado, 20%; sobre generalización, 20%; interpretación del pensamiento, 30%; visión catastrófica, 30%; personalización, 40%; falacia de control externo, 20%; falacia de justicia, 10%; razonamiento emocional, 0%; falacia de cambio, 40%; etiqueta global, 20%; culpabilidad, 30%; debería, 40%; falacia de razón, 40%; y falacia de recompensa divina, 70%. Mientras que el pensamiento automático de filtraje en la mujer es de 90%; pensamiento polarizado, 80%; sobre generalización, 80%; interpretación del pensamiento, 80%; visión catastrófica, 90%; personalización, 70%; falacia de control externo, 80%; falacia de justicia, 90%; razonamiento emocional, 80%; falacia de cambio, 80%; etiqueta global, 90%; culpabilidad, 90%; debería, 90%; falacia de razón, 70%; y falacia de recompensa divina, 70%.

Tabla 2: Pensamientos automáticos en una relación de pareja atendida en un Centro de Servicios Psicológicos de una universidad estatal de Lima.

N°	Pensamiento Automático	Sexo	Efecto	%
1	Filtraje Ejemplo: "La discusión con mi pareja me arruinó todo el día".	Varón	Ninguno	0
		Mujer	Sufrimiento	90
2	Pensamientos Polarizados Ejemplo: "Yo hago las cosas bien o mal".	Varón	Ninguno	20
		Mujer	Sufrimiento	80
3	Sobre Generalización Ejemplo: "Siempre" o "Nunca". Ejemplo: "Nunca seremos felices juntos".	Varón	Ninguno	20
		Mujer	Sufrimiento	80
4	Interpretación de Pensamientos Ejemplo: "Piensa que soy un tonto", "creo que yo no sirvo".	Varón	Emoción negativa	30
		Mujer	Sufrimiento	80
5	Visión Catastrófica Ejemplo: "Es una desgracia si no tenemos hijos".	Varón	Emoción negativa	30
		Mujer	Sufrimiento	90
6	Personalización Ejemplo: "Si ella tiene problemas es porque no lo ayudo lo suficiente".	Varón	Emoción negativa	40
		Mujer	Sufrimiento	70
7	Falacia de Control Externo Ejemplo: "Solo yo te haré feliz", "No puedo evitar que me rompan el corazón".	Varón	Ninguno	20
		Mujer	Sufrimiento	80
8	Falacia de Justicia Ejemplo: "Es injusto que esté soltero un año".	Varón	Ninguno	10
		Mujer	Sufrimiento	90
9	Razonamiento Emocional Ejemplo: "Es un mal día para mí porque sigo triste".	Varón	Ninguno	0
		Mujer	Sufrimiento	80
10	Falacia de Cambio Ejemplo: "La felicidad depende de las circunstancias externas. Si me dieran más apoyo, no tendría problemas en mi vida".	Varón	Emoción negativa	40
		Mujer	Sufrimiento	80
11	Etiqueta Global Ejemplo: "Soy torpe", "Eres un desastre en tu trabajo".	Varón	Ninguno	20
		Mujer	Sufrimiento	90
12	Culpabilidad Ejemplo: "Merezco que me griten por mi culpa".	Varón	Emoción negativa	30
		Mujer	Sufrimiento	90
13	Debería Ejemplo: "Deberías de ser como yo", "debería de cambiar ya".	Varón	Emoción negativa	40
		Mujer	Sufrimiento	90
14	Falacia de Razón Ejemplo: "Yo mando porque tengo la razón", "Tú no tienes la razón".	Varón	Emoción negativa	40
		Mujer	Sufrimiento	70
15	Falacia de Recompensa Divina Ejemplo: "Algun día me irá bien en el trabajo".	Varón	Sufrimiento	70
		Mujer	Sufrimiento	70

Nota: se presenta los pensamientos automáticos en una relación de pareja atendida en un centro de servicios psicológicos universitario de Lima.

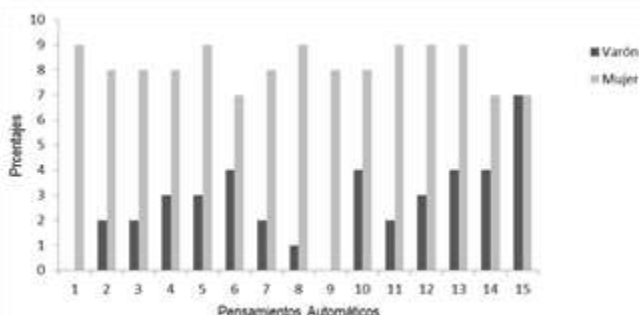


Figura 2: Comparación de pensamientos automáticos en una relación de pareja atendida en un Centro de Servicios Psicológicos de una universidad estatal de Lima.

En la figura 2 se observa que el pensamiento automático con mayor porcentaje en el varón es el de recompensa divina con un 70%, mientras que el pensamiento automático con menor porcentaje es el de razonamiento emocional con un 0%.

El pensamiento automático con mayor porcentaje en la mujer es el de filtraje, visión catastrófica, falacia de justicia, etiqueta global, culpabilidad, deberías con un 90%; mientras que el pensamiento automático con menor porcentaje en la mujer es el de personalización, falacia de razón, falacia de recompensa divina con un 70%.

4. Discusión

Este estudio tuvo como objetivo Identificar y comparar los tipos de creencias irracionales y pensamientos automáticos en una relación de pareja atendida en un Centro de Servicios Psicológicos de una Universidad Nacional de Lima. En general, los resultados obtenidos muestran que en el varón se halla la creencia irracional A en un 0%; creencia irracional B, 80%; creencia irracional C, 80%; creencia irracional D, 30%; creencia irracional E, 40%; y la creencia irracional F, 70%. Y la creencia irracional A en la mujer es 80%; creencia irracional B, 80%; creencia irracional C, 0%; creencia irracional D, 60%; creencia irracional E, 30% y creencia irracional F, 80%. Por ende, se puede evidenciar que la creencia irracional con mayor porcentaje en el varón es la creencia irracional B y C con un 80%, mientras que la creencia irracional con menor porcentaje es la creencia irracional A con un 0%. Adicionalmente, la creencia irracional con mayor

porcentaje en la mujer es la creencia irracional A, B y C con un 80%, mientras que la creencia irracional con menor porcentaje es la creencia irracional E con un 30%.

Paralelamente, también se encontró que el pensamiento automático de filtraje en el varón es de 0%; pensamiento polarizado, 20%; sobre generalización, 20%; interpretación del pensamiento, 30%; visión catastrófica, 30%; personalización, 40%; falacia de control externo, 20%; falacia de justicia, 10%; razonamiento emocional, 0%; falacia de cambio, 40%; etiqueta global, 20%; culpabilidad, 30%; debería, 40%; falacia de razón, 40%; y falacia de recompensa divina, 70%. Mientras que el pensamiento automático de filtraje en la mujer es de 90%; pensamiento polarizado, 80%; sobre generalización, 80%; interpretación del pensamiento, 80%; visión catastrófica, 90%; personalización, 70%; falacia de control externo, 80%; falacia de justicia, 90%; razonamiento emocional, 80%; falacia de cambio, 80%; etiqueta global, 90%; culpabilidad, 90%; debería, 90%; falacia de razón, 70%; y falacia de recompensa divina, 70%. Por ello, se puede identificar que el pensamiento automático con mayor porcentaje en el varón es el de recompensa divina con un 70%, mientras que el pensamiento automático con menor porcentaje es el de razonamiento emocional con un 0%. Los pensamientos con mayor porcentaje en la mujer son filtraje, visión catastrófica, falacia de justicia, etiqueta global, culpabilidad, deberías con un 90%; mientras que los pensamientos con menor porcentaje son personalización, falacia de razón, falacia de recompensa divina con un 70%. Lo más probable, según Beck (2000) [6], es que estas personas rigen sus pensamientos en supuestos en lugar de averiguarlos y se anticipan a lo que va a ocurrir sin ponerlo a prueba.

Dichos resultados muestran que la mujer atendida tiene más tipos de creencias irracionales que el varón atendido. Por ello, los efectos de aquellas creencias irracionales que comparten ambos, se manifiestan en los pensamientos automáticos que experimentan ante situaciones críticas o conflictos en la relación como pareja; brindando así, soluciones desfavorables y desadaptativas que están acompañados de emociones negativas y sufrimiento crónico en la vida cotidiana. Lo cual concuerda con lo mencionado por Beck (1979) [1], ya que hace referencia que los pensamientos, las emociones y las conductas están íntimamente conectadas: los pensamientos que tengamos, como procesos cognitivos, van a influir

directamente en las emociones que vamos a experimentar en distintos momentos de nuestra vida y estas emociones influyen en nuestro comportamiento. Adicionalmente, es importante evaluar la creencia irracional que se tiene sí mismo, de los demás y del mundo. Asimismo, según Ellis y Becker (1982) [1], afirman que la creencia irracional es dogmática y poco funcional, haciendo que el individuo se evalúe a sí mismo, a los demás y al mundo de una forma rígida y absoluta.

El motivo de consulta de la mujer atendida es un claro ejemplo de las consecuencias de tener creencias irracionales permanentes en el tiempo. Debido a que manifiesta tener sentimientos de odio, vergüenza por el pasado, asco de sí misma y sentirse sucia. Refiere que le da vergüenza relatar todo lo que vivió cuando era una niña y que desea superar lo más pronto su problema. Como también el motivo de consulta del varón atendido refleja las mismas consecuencias negativas. Debido a que manifiesta tener sentimientos de culpa por todo lo que le hizo a su hermana menor en el pasado cuando le expresaba su rechazo, insultos, violencia, etc. Actualmente ella se corta el brazo y se aísla de la sociedad. Reconoce el grado de responsabilidad que tiene por el estado anímico de su hermana menor y el resentimiento a su padre por maltratarlo en el pasado.

Por lo anterior, el presente estudio también pretende contribuir conocimientos en la utilización de instrumentos psicométricos apropiados en el proceso psicodiagnóstico desde el enfoque cognitivo – conductual. Por ello, es evidente resaltar la importancia en la práctica clínica de la Ficha de Apertura de Historia, la Historia Psicológica Cognitiva – Conductual, el Registro de Opiniones Forma A y el Inventario de Pensamientos Automáticos en el registro de la intensidad, frecuencia y duración de las cogniciones y/o conductas desadaptativas de la pareja examinada por su virtud y efectividad, en gran parte, en los hallazgos que corroboran la hipótesis del evaluador en la entrevista.

Nuestra investigación presenta algunas limitaciones que deben tenerse en cuenta en el ámbito clínico. Destaca entre ellas, que es exploratorio con análisis descriptivo, la insuficiente literatura de estudio de casos únicos en parejas atendidas en Centros de Servicios Psicológicos y la escasa bibliografía actualizada del proceso psicodiagnóstico en parejas desde el enfoque cognitivo – conductual en la última década.

5. Conclusión

Al margen de dichas limitaciones, se concluye que el Registro de Opiniones Forma A e Inventario de Pensamientos Automáticos se complementan en la práctica clínica y contribuyen en la conceptualización del problema y diagnóstico cognitivo en un caso clínico de una pareja atendida en un Centro de Servicios Psicológicos de una Universidad Nacional de Lima durante el proceso psicodiagnóstico desde el enfoque cognitivo - conductual. Adicionalmente, es importante aclarar que en la actualidad, la pareja evidencia un pronóstico favorable en su proceso psicoterapéutico con la aplicación individual de un programa de tratamiento cognitivo – conductual, mediante la técnica de reestructuración cognitiva y un programa de actividades con técnicas conductuales, en el mismo Centro de Servicios Psicológicos de una Universidad Nacional de Lima. De esta manera, existe la posibilidad de realizar un estudio futuro de la aplicación de un programa de tratamiento cognitivo – conductual en una relación de pareja. Demostrando la eficacia a través del análisis de los resultados de un pre - test y post – test; es decir, una línea base, línea de tratamiento y una línea de seguimiento. Además, dicho estudio fomentará el interés de los profesionales especializados en la salud mental para enriquecer los conocimientos y contribuir en la eficacia del proceso psicodiagnóstico y en la aplicación adecuada de los programas de tratamiento cognitivo - conductual en los casos clínicos.

Agradecimiento

A Dios por hacer realidad nuestros sueños y cumplir sus promesas. A nuestros padres por el apoyo constante en nuestra carrera y todo el soporte emocional brindado cuando más lo necesitábamos. Al doctor Carlos De La Cruz por su asesoría, estima a nosotros, retornos a mejorar como profesionales y darnos la oportunidad de trascender académicamente en el área de la investigación. A todo el personal que conforma el Centro de Servicios Psicológicos UNFV por inspirarnos a ser mejores versiones de nosotros mismos. A todos los que hicieron posible este trabajo, muchas gracias.

Referencias

- [1] A. Beck, J. Rush, B. Shaw, G. Emery, *Terapia cognitiva de la depresión*.

- Bilbao*: Desclée de Brouwer.
Recuperado de:
<http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf> (1979).
- [2] A. Ellis, L. Lega, *Cómo aplicar algunas reglas básicas de método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida general*. *Psicología conductual* 1(1) 101 – 110. Recuperado de <http://www.behavioralpsycho.com/PDFespanol/1993/num1/Como%20aplicar%20algunas.pdf> (1993).
- [3] A. Ellis, *Reason and emotion in Psychotherapy* (Secaucus, N.J.: Citadel 1962).
- [4] A. Gómez, B. Plans, M. Sánchez, D. Sánchez, *Cuadernos de terapia cognitivo-conductual. Una orientación pedagógica e integradora*. (EOS, Madrid, 2003).
- [5] J. Anicama, *Análisis y modificación del comportamiento en la práctica clínica* (Decourt, Lima, 2010).
- [6] J. Beck, *Terapia Cognitiva: conceptos básicos y profundización* (Gedisa Mexicana S.A., Barcelona, España: 2000).
- [7] J. Camacho, *El ABC de la terapia cognitiva*. Recuperado de <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf> (2003).
- [8] J. Ruiz, J. Lujan, *Inventario de Pensamientos automáticos*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/89666176/Inventario-de-Pensamientos-Automaticos> (1991).
- [9] L. Lega, V. Caballo, A. Ellis, *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva – conductual* (SIGLO XXI DE ESPAÑA, Madrid, 2002).
- [10] P. Guzmán, *Registro de opiniones forma A. Hospital Hipólito Unanue de Lima*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/325422217/Manual-de-Calificación-de-Registro-de-Opiniones>. (2009).
- [11] R. Ballesteros, *Psicodiagnóstico. Concepto y metodología* (CINCEL, Madrid, 1980).
- [12] R. Sternberg, *Teoría Triangular del Amor*" (Paidós, Madrid, 1998)
Recuperado de <http://www.psicothema.es/pdf/1135.pdf>.

E-mails: poolfreud2228@hotmail.com;
alej_r9@hotmail.com; amautacruz@yahoo.com