

CASO CELOS

PRESENTACIÓN DEL CASO

Motivo de Consulta

C. acude al psicólogo por primera vez debido a cambios en el comportamiento de su marido que la han llevado a sospechar de él. Cree que hay una tercera persona y lo está pasando muy mal, pues llevan 26 años casados (30 años juntos) y toda su vida gira en torno a él: amistades en común, trabajo, actividades, etc. Se siente muy triste y desesperanzada, sin ganas de nada. No sabe cómo gestionar esta situación. Su objetivo es “recuperarle”.

Fase de Evaluación

La evaluación se desarrolló a lo largo de 3 sesiones:

- 2 sesiones de recopilación de datos.
- 1 sesión de explicación del análisis funcional, objetivos y diseño de la intervención.

Los instrumentos usados para la evaluación fueron:

- Historia clínica general.
- Entrevista semiestructurada.
- Autorregistros.

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ºA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

EXPOSICIÓN DE LOS DATOS RECOGIDOS

C. tiene 53 años y su marido 52. Viven en una casa antigua de un pueblo de Toledo. Sus hijos (de 22 y 26 años) están estudiando y trabajando en el extranjero. Su marido siempre ha asumido el rol de “proveedor” (encargándose de que tanto a ella como a sus hijos no les faltara nada), pero tampoco ha sido especialmente comunicativo o afectivo. De hecho, ella es la que siempre se ha encargado del cuidado y educación de los hijos. Él viaja mucho por trabajo (se dedica a la venta de productos españoles en el extranjero) y ella le ha ayudado en muchas ocasiones, participando y colaborando con su trabajo, pero apenas ha trabajado (montaron un bar en su momento, pero a los 4 años lo cerraron porque no ganaban dinero con él), por lo que lleva desempleada mucho tiempo. Ella actualmente se dedica a labores domésticas, cuidar las casas y jardines de vecinos de los alrededores y a hacer algo de ejercicio. Le gusta cocinar, cuidar su huerto y jardín, pasear con los perros, y todo lo que tiene que ver con su marido (salir a dar una vuelta con él, hacer ejercicio juntos, comer o cenar con él, viajar, etc.).

Tiene 4 hermanos, pero viven a más de 200 kilómetros, así como sus padres, muy mayores y débiles por enfermedades varias (infartos e ictus). De hecho, los hermanos se van turnando para ir a cuidarlos. Todas las amistades que tiene son del pueblo y comunes a su marido, pues muchas también son por temas de trabajo. C. no llega a sentirse del todo cómoda con ellos, motivo por el cual tampoco estrecha más la relación o comparte con ellos temas más personales. Suelen hablar, por el contrario, de temas de trabajo u otras “trivialidades”. Quedan 1-2 veces al mes, generalmente a comer o cenar. Refiere que se ha llevado muchas decepciones en la vida en lo que a amistades se refiere, pero tampoco lo ha considerado un problema porque “con su marido le bastaba”.

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ºA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

El problema empezó hace 4 meses, pues empezó a notar cambios en su marido: no la llamaba como antes, se mostraba más callado y distante, no la proponía ir a tantos viajes (pues a ella le encanta ir con él), llegaba más tarde a casa, se conectaba más al WhatsApp o pasaba más tiempo en Internet, apenas mantenían relaciones sexuales (pasaron de mantenerlas 1-2 veces por semana a sólo 1 vez al mes y casi por obligación), etc. En principio lo atribuyó a problemas en el trabajo, ya que ha tenido conflictos con algunos socios y eso le ha tenido bastante estresado. Sin embargo, por más que se lo ha comentado y preguntado, su marido tampoco le da muchas explicaciones, manteniendo por el contrario sus comportamientos atípicos.

Esto ha llevado a C. a estar dando vueltas al tema todo el día, sintiendo mucha angustia y desesperanza. Teme que la esté engañando, que ya no la quiera ni desee como antes, que la vaya a dejar, etc. Incluso reconoce haber empezado ciertas conductas de comprobación, pues rebusca entre sus cosas, mira en su historial de búsquedas de internet, intenta mirarle el móvil, le pregunta dónde está o con quién va, etc.

En el autorregistro vemos reflejadas algunas de estas conductas:

- Revisando el historial de navegación (de Internet), vio que su marido había estado buscando alojamientos rurales por la zona, lo que la extrañó mucho, ya que a ella no le había propuesto ninguna escapada. Se lo preguntó y su marido le dijo que era para un posible cliente, pero ella no se lo creyó.
- Estaba comiendo y vio en la tele un anuncio sobre una agencia de viajes. C. empezó a pensar que ellos ya no viajan ni hacen cosas de ese tipo juntos, que ya no es lo que era y que ojalá le volviera a enamorar. Empezó a sentir un nudo en el estómago y se le quitaron las ganas de comer. Se puso a llorar.

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ªA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

- Regando el jardín se puso a pensar en quién habría conquistado a su marido, sintiendo muchos celos. Se puso a llorar, pero siguió regando.
- Iban a salir su marido y ella a pasear a los perros. Entonces vio que su marido se echaba crema para el sol, algo que nunca ha hecho. Le preguntó por qué le daba ahora por echarse cremas y cuidarse tanto. Su marido le dijo que a su edad hay que cuidar la piel de posibles manchas, arrugas, etc. C. empezó a pensar que seguramente se cuidaba para estar mejor y más guapo para “la otra mujer”. Sintió tristeza y celos. Cuando acabaron de dar el paseo, se encerró en el baño a llorar desconsoladamente.
- Mientras su marido trabajaba, C. estuvo mirando el WhatsApp para ver su última hora de conexión, pues durante sus horas de trabajo no solía conectarse, pero de un tiempo a esta parte sí. Efectivamente, vio que se había conectado, así que le envió un mensaje preguntándole a qué hora iba a volver. Lo volvió a mirar varias veces y, pese a que vio que su marido se conectó, no obtuvo respuesta. Cuando su marido llegó a casa, C. se lo reprochó y éste le dijo que se le había olvidado contestar.
- En otra ocasión, mientras su marido trabajaba también, C. se puso a pensar en el tema y se fue a revisar entre las cosas del trabajo de su marido y su ropa para ver si encontraba algo. Vio ciertas manchas de color en una camisa y pensó que podía ser maquillaje de otra mujer. Sintió mucha angustia, pero luego no le dijo nada.

C. concluye que le gustaría que su relación de pareja fuera como antes e incluso estaría dispuesta a perdonar una posible infidelidad y seguir adelante con él si su marido “pasa página” e incluso cambia de contexto laboral (contactos, amistades, etc.), pues teme que la persona en cuestión pertenezca a este entorno. Nunca han tenido una “crisis” como ésta y cree que si la deja “se moriría”, pues “su marido es su vida”.

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ºA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

VARIABLES DISPOSICIONALES

VARIABLES DEL ENTORNO

Contexto Prójimo

- Situaciones frecuentes en las que se encuentra sola en casa (con tiempo para pensar) y muy expuesta a estímulos relacionados con su relación de pareja.
- Cambios observables en el comportamiento de su marido en los últimos meses.

Contexto Amplio

Entorno de la persona con acceso limitado o privación de cierto tipo de reforzadores:

- Vive en un pueblo donde hay poca población y poca oferta de ocio. Es difícil entablar relaciones o realizar actividades placenteras por falta de oportunidades y/o acceso.
- La mayoría de amistades son del pueblo y comunes a su marido. Además, C. no llega a sentirse muy cómoda con ellas (no la agradan del todo como para seguir estrechando la relación, de manera que tiende a limitar los encuentros sociales).
- Familia alejada, con padres mayores y débiles por varias enfermedades, lo que conlleva mayor ausencia de relaciones sociales y falta de apoyo emocional.
- Sus hijos trabajan y viven fuera, por lo que su situación vital también se ha visto desprovista de antiguas fuentes de refuerzo (los hijos fuera de casa ya no requieren de sus cuidados o atenciones). Esto puede generar sentimientos de soledad y/o pérdida de sensación de autoeficacia al no encargarse más del cuidado de sus hijos.

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ºA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

- La ausencia de un empleo la relega a actividades más solitarias (labores domésticas) o exclusivamente relacionadas con su marido (el problema es que, por el trabajo de éste, su marido viaja y pasa bastante tiempo fuera de casa). Esto implica, además, una privación de posibles reforzadores como el dinero y la sensación de autoeficacia.

Valores sociales

- Familia adquirida con un modelo tradicional (mujer encargada de las tareas domésticas y cuidado de los hijos, mientras que el hombre es el encargado de proveer económicamente a la familia).
- Rol marital por parte de C. dependiente emocional y económicamente.

VARIABLES DEL INDIVIDUO

Específicas

Historia de condicionamiento de la interacción

- Ausencia de problemas en la relación de pareja → Se ha concebido ésta como perfecta e irrompible y es además el pilar fundamental de C. La historia de la interacción de la pareja se ha ido estrechando en torno al marido, quien ha acabado constituyéndose la única o principal fuente de refuerzo para ella; esto es, encontramos una especificidad en el refuerzo que supone el marido (y lo relacionado con él) para ella (C. habla de que “él lo es todo en su vida”). 26 años de casados y la ausencia de amistades propias así lo indican, pues C. señala igualmente malas experiencias sociales en el pasado, lo que hace pensar en un proceso de discriminación por el que su marido ha ido desempeñando (por diferenciación con el resto) todas las funciones de refuerzo positivo o negativo (todas las actividades agradables las realiza con él, él es el

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ºA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

“proveedor” en la casa, su única amistad, etc.). Sin embargo, todo esto propicia que C. ponga mayor énfasis en las acciones que realiza o no realiza su marido (al no disponer de otros distractores en su día a día y al considerarlo lo más importante en su vida).

- Pero precisamente hace 4 meses empieza a ver que el marido cada vez falta más en casa y cambia de actitud, generando pensamientos negativos recurrentes al respecto (como interpretaciones sobre los comportamientos atípicos del marido, hasta ahora no basadas en hechos comprobados), elicitadores de gran malestar (reacciones emocionales y fisiológicas negativas e intensas) y discriminativos de conductas de control y comprobación.
- Procesos de refuerzo intermitente → En tanto que a veces cree encontrar indicios y otras veces no, así como el hecho de que en ocasiones obtenga ciertas aclaraciones por parte de su marido (por vagas que sean), los comportamientos de C. se ven intermitentemente reforzados (ya sea de forma positiva o negativa, como se aclara en el apartado de las variables funcionales).

Estado motivacional

- Estado de privación afectivo y sexual (marido poco comunicativo y afectivo que además pasa mucho tiempo fuera de casa; hijos viven en el extranjero; familia de origen vive lejos; no amistades con alto grado de intimidad; ausencia de relaciones sexuales). Este factor podría estar afectando a su necesidad de búsqueda de cariño y seguridad marital ya que es su fuente más importante y la única disponible en el presente.
- Su objetivo es recuperar la relación con su marido, lo que supone una fuente de estrés y preocupación o conflicto, ya que no depende exclusivamente de ella, lo que puede afectar al planteamiento y consecución de objetivos.

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ºA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

Generales

Del organismo

- En ocasiones, manifiesta falta de apetito y sensación de “nudo en el estómago”.
- No toma ningún tipo de medicación.
- No bebe alcohol, cuida su alimentación y hace ejercicio de vez en cuando.

Historia interconductual

- *Habilidades básicas:*
 - Baja capacidad de resolución de conflictos interpersonales y estilo pasivo de comunicación: déficit de habilidades sociales al expresar sus pensamientos y sentimientos, posiblemente al no tener experiencias de aprendizaje suficientes al no relacionarse con mucha gente. Pregunta a su marido sobre algunas de sus conductas atípicas pero no llega a exponerle claramente lo que piensa o siente al respecto.
 - Dependiente emocional y económicamente.
- *Baja tasa de estimulación reforzante:*
 - Debido a la baja disponibilidad de las actividades recreativas (vivir en un pueblo) y a su falta de habilidades para emitir las operantes necesarias para ello. Las únicas aficiones que mantiene son bastantes solitarias o relacionadas con su marido (jardinería, cocinar, pasear con los perros, etc.).
 - Lleva desempleada años por lo que tampoco puede adquirir refuerzos profesionales (ni parece buscarlos).
 - Ha sufrido decepciones previas con diversas relaciones de amistad (posiblemente también debido a déficits de habilidades

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ºA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

interpersonales). Actualmente no se relaciona de forma íntima con ninguna de sus amistades actuales ni tampoco busca otras que cubran sus necesidades sociales y recreativas. Los posibles refuerzos sociales y ocupacionales que presumiblemente obtenía del cuidado de sus hijos tampoco están disponibles desde que viven en el extranjero.

- Sus gustos, aficiones y motivaciones han estado siempre relacionadas tanto con el cuidado de su marido como con el de sus hijos, por lo que los cambios en esta área están influyendo en que deje de tener acceso a los distintos reforzadores. El tiempo compartido con su marido (incluidas las relaciones sexuales) ha disminuido en los últimos meses.
- *Funciones de refuerzo prioritarias:* dada la situación de C., si bien en ocasiones accede a conductas o actividades positivamente reforzantes (pasear a los perros, cuidar el jardín, cocinar, etc.), no son tan numerosas y además se ven acompañadas también de conductas o actividades mantenidas por refuerzo negativo (dada la situación de incertidumbre en la que se encuentra, está empezando a emitir cada vez más comportamientos mantenidos precisamente por el alivio del malestar consecuente).

CONDUCTAS PROBLEMA

- **A nivel cognitivo** → Rumiación constante acerca de las conductas atípicas de su marido a las que atribuye explicaciones no basadas en hechos de momento comprobados. Se trata de verbalizaciones encubiertas (y a veces manifiestas), en forma de pensamientos negativos recurrentes, de dudas de una posible infidelidad (celos), anticipaciones de lo que va a ocurrir, dar vueltas al tema, analizar su conducta, etc.

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ªA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

- **A nivel fisiológico-emocional** → Su estado de ánimo es bastante bajo (apatía, llanto frecuente, desesperanza, falta de apetito), en parte por el estado de tensión constante en el que se encuentra (angustia, temor, desconfianza, nudo en el estómago, falta de apetito).
- **A nivel motor** → Conductas de control y comprobación (espiar el móvil del marido, rebuscar entre sus pertenencias, mirar el historial del ordenador, preguntarle, comprobar la última hora de conexión, etc.), por un lado, pero conductas evitativas por otro (evita confrontar las dudas con su marido por miedo al conflicto y a “saber toda la verdad”).

VARIABLES FUNCIONALES

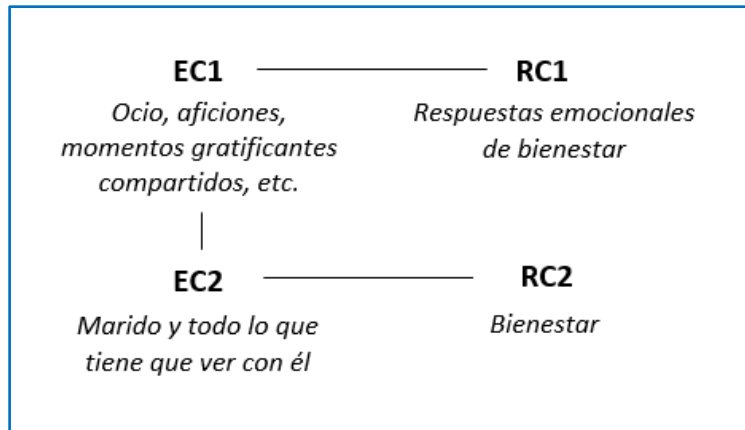
HIPÓTESIS DE ORIGEN

- 1) Como suele ocurrir en los inicios de una relación de pareja, los momentos gratificantes compartidos (con las correspondientes emociones asociadas) acaban propiciando el condicionamiento apetitivo o positivo de su marido y todo lo relacionado con él. Como además el ocio, sus aficiones, sus gustos... giran en torno a su marido, éste se vuelve tremendamente reforzante. Y si en algún otro área de su vida percibe insatisfacción, la fuente de refuerzo que supone su marido es mucho más potente (“lo compensa”).

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ºA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

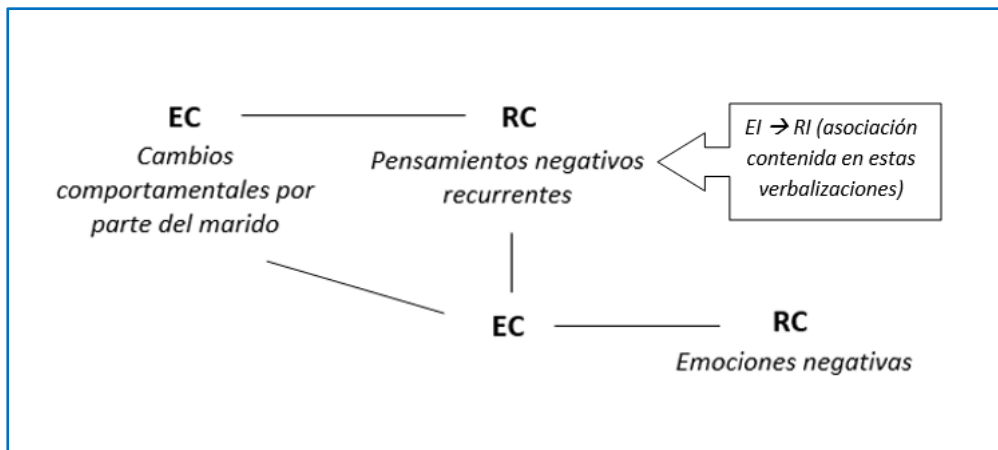


- 2) La sospecha de que su marido pueda estar siéndole infiel implica la exposición a una situación dolorosa generadora de mucho malestar. El temor a perder la pareja (junto con la sensación de pérdida, abandono, separación, estado de soledad... en el que se encuentra y al que podría estar tremendamente sensibilizada) podría considerarse uno o varios elementos asociados a un EI que, por asociación con otros estímulos que se dan simultáneamente (porque C. los asocia), fomenta su condicionamiento (como son los cambios de conducta del marido: verle llegar cada vez más tarde a casa, estar más tiempo con el móvil, navegar mucho por Internet buscando alojamientos rurales, yéndose cada vez más de viaje sin llevarla, encontrándole manchas en la ropa, etc.). En definitiva, se produce una asociación entre situaciones estimulares previamente neutras y otros estímulos previamente condicionados o incluso incondicionados, por mediación de verbalizaciones negativas encubiertas (ej.: ver que llega tarde se interpreta ya como un comportamiento atípico posiblemente debido a que ha conocido a alguien, lo cual a su vez es interpretado como signo de posible infidelidad o como anticipación de ruptura de pareja y de pérdida de fuente fundamental de refuerzo). Esta secuencia en realidad puede ser más larga (E-R-E-R-...), pero a efectos clínicos o prácticos la podríamos representar como sigue:

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ªA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net



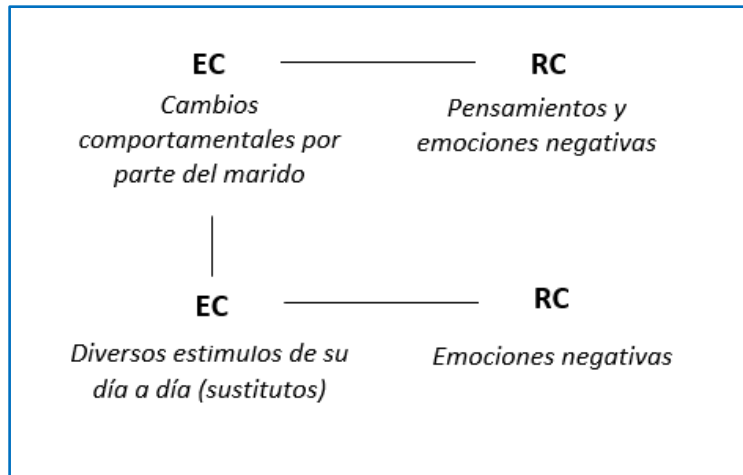
Por lo que encontramos también numerosos estímulos sustitutos formados por estímulos externos (jardín, anuncio viajes, etc.) y encubiertos (recuerdos del marido, preguntas acerca de con quién estará, de si la quiere o no, de si la dejará, etc.).

- 3) Con el tiempo, estas situaciones y estímulos asociados a este tema (cosas que el marido hace o deja de hacer) pueden acabar elicitando emociones negativas similares (tristeza, angustia y celos) sin necesidad de que medien más pensamientos negativos (se ha producido un proceso de condicionamiento clásico). Esto es, llega un momento en el que ciertos comportamientos o situaciones con el marido ya generan esa angustia, aunque no haya interpretaciones de por medio. Y, por procesos de generalización, cada vez son más las situaciones o estímulos que se condicionan en este sentido.

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ªA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net



Posiblemente, previo a este momento, la cliente se llegó a plantear diferentes alternativas de pensamiento cuando observaba el comportamiento de su marido. Pero a base de repeticiones del mismo patrón de conducta y de respuestas o aclaraciones insuficientes por su parte, empezaron a surgir los pensamientos de tipo celoso (generadores de incertidumbre y malestar) que se fueron automatizando hasta el punto de que el hecho de observar las cosas que su marido hacía o dejaba de hacer ya elicita, por sí mismo, emociones de malestar sin ningún proceso intermedio.

HIPÓTESIS DE MANTENIMIENTO

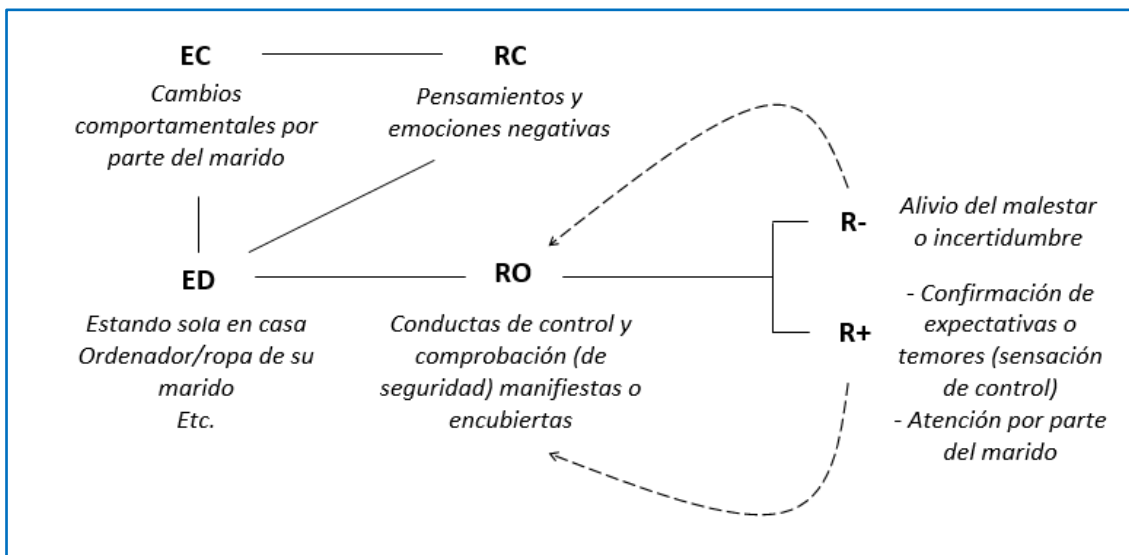
- 1) Ante tal situación, C. ha empezado a llevar a cabo **conductas de control o comprobación** (también llamadas en ocasiones de seguridad): preguntarle, reprocharle, revisar sus cosas, etc. Estas conductas manifiestas se ven, por una parte, reforzadas negativamente (al experimentar en ocasiones un alivio del malestar cuando no encuentra indicios o evidencias) y, por otra, positivamente (al obtener alguna respuesta por parte de su marido –por vaga que sea supone ya atención, tan reforzante en el momento actual-, así como al creer obtener confirmación de sus temores o expectativas, obteniendo sensación de control –

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ªA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

cuando creía encontrar algo-). Estos comportamientos de comprobación también tienen lugar de forma encubierta, en tanto que C. también da vueltas al tema intentando encontrar respuestas o aclaraciones (viéndose por tanto mantenidos por procesos de reforzamiento similares). Y en ambos casos se dan de forma intermitente (pues no aparecen siempre ni sistemáticamente los reforzadores correspondientes). Pero como generalmente siempre acaba “encontrando algo” (ya sea lo que ella considera una confirmación de sus expectativas o la ausencia de dicha confirmación), este patrón se ve tremendamente reforzado (como suele ocurrir en los casos de celos).



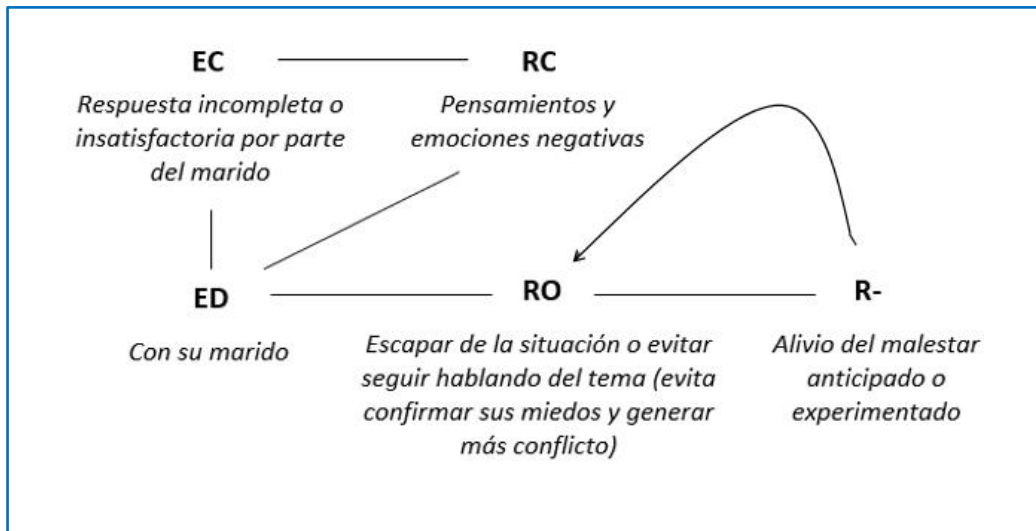
- 2) En ocasiones, cuando C. descubre algo “sospechoso” en su marido, la primera reacción es preguntar (exponerse a la situación aversiva). El problema viene cuando no encuentra una respuesta por parte del marido o la respuesta es poco satisfactoria. En ese caso, en lugar de preguntar otra vez o mantener una conversación más extensa para aclarar el tema (planteándole directamente sus dudas o valorando con él la situación para encontrar una solución a su estado de insatisfacción), directamente se calla e incluso algunas veces ni llega a preguntar.

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ªA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

El hecho de evitar esta situación de confrontación (no sólo por evitar hablar más del tema y confirmar sus miedos, sino por generar una discusión o conflicto) implica una reducción inmediata del malestar anticipado o experimentado. Este patrón comportamental se ve mantenido, por tanto, por procesos de reforzamiento negativo (alivio del malestar experimentado o anticipado).



Las consecuencias a medio-largo plazo, sin embargo, implican el mantenimiento del problema (C. sólo aprende a gestionar esta situación de esta manera, sin que se resuelvan o eliminen sus celos y sospechas porque la situación se mantiene sin cambios). Además, **la condición estimular de incertidumbre no se descondiciona** porque C. no llega a exponerse a la misma el tiempo suficiente (no lográndose una habituación a la misma), sino que va escapando de ella o evitando el problema por medio de las conductas operantes de comprobación. En línea con esto, se produce un proceso de **incubación** al implicar exposiciones intensas (emocionalmente, pues sale de todas las situaciones con una sensación intranquila) pero breves (la primera vez que intenta hablar o preguntar al marido o cuando realiza conductas de comprobación ante comportamientos atípicos del mismo), sin terminar de confrontar las situaciones

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ªA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

hasta encontrarse tranquila. Por ejemplo, pregunta al marido por la casa rural y cuando éste le responde que es para un cliente, ella no pregunta más aunque no se cree la respuesta obtenida (no termina de entender la situación). Por lo que las respuestas emocionales asociadas a estas situaciones son cada vez más intensas.

INTERVENCIÓN

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS

- **Ajustar la demanda** → C. la plantea en términos de “recuperar la relación”, cuando es algo que no depende exclusivamente de ella. Una forma de reformular este objetivo, es ayudarle a gestionar la situación de angustia, incertidumbre y malestar que está viviendo de la mejor manera posible.
- **Mejorar su estado de ánimo** → Dado el estado en el que se encuentra al llegar a consulta, es preciso mejorar su estado anímico para que esto facilite el trabajo del resto de objetivos.
- **Eliminar las conductas comprobatorias** → Explicándole por qué se ven tan mantenidas (reforzadas) este tipo de conductas y, sin embargo, las consecuencias que implican (mantienen la situación de angustia en el tiempo, generan más desconfianza y rechazo hacia la otra persona, etc.).
- **Mejorar sus habilidades sociales y de resolución de conflictos** → Con el fin de dotarla de estrategias que le permitieran ir gestionando mejor sus relaciones sociales (incluyendo las interacciones con su marido), ir aumentando el número de interacciones en este sentido (para aumentar su círculo social) e ir mejorando su capacidad para afrontar y resolver los diferentes conflictos (principalmente relacionados con su relación de pareja).

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ªA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

- **Reestructurar o reformular pensamientos irracionales** → Empezando por el motivo de consulta, así como otros pensamientos catastrofistas o “fatalistas” de C. que anticipan “una vida imposible sin su marido” (en el caso de que finalmente su marido la dejara) o que la pudieran hacer sentir culpable de lo que está viviendo. Intervenir en estos pensamientos mejorará su estado de ánimo, su confianza y seguridad, reduciendo la probabilidad de que siga recurriendo a las conductas comprobatorias y aumentando la probabilidad de que las interacciones entre ella y su marido tengan lugar de forma más adecuada.
- **Aumento de tasa y tipo de reforzadores** → Paralelamente, o casi en primer lugar, el aumento del nivel y tipo de actividad reforzante será imprescindible, no sólo para mejorar el estado de ánimo de C. (e influir así en el resto de objetivos), sino para evitar también que pase tanto tiempo ociosa (sin nada que hacer) y, por tanto, con mucho que pensar (lo que dificultaría el progreso terapéutico). Es imprescindible, además, que se abran otras vías de refuerzo diferentes al marido (amistades diferentes, actividades que pueda hacer sola o con otras personas, en lugares diferentes, etc.). Incluso podríamos plantear la posibilidad de ampliar su círculo social, ayudándola a conocer y a entablar nuevas relaciones sociales. Todo ello serviría, además, en caso de que su marido y ella decidiesen finalmente romper la relación, pues C. no se vería desprovista de su única y principal fuente de refuerzo (nos serviría, en definitiva, como medida de prevención).
- **Entrenamiento en parada de pensamiento** → En línea con el punto anterior, y de forma complementaria, será útil dotar a C. de estrategias que le permitan controlar mejor sus pensamientos para que corte aquéllos para los que no

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ªA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net

tiene ninguna evidencia a favor o en contra, los que no le sirven de nada o los que interfieren en actividades o momentos que pudieran ser gratificantes de su día a día.

- **Entrenamiento en técnicas de control de la activación** → De ser necesario, y para ayudarla a controlar sus niveles de angustia o estrés, podríamos entrenarla en técnicas de respiración o relajación. Esto podría suponer otra fuente de refuerzo además de una estrategia para afrontar determinadas situaciones con más calma (conversaciones con su marido, etc.).
- **Entrenamiento en técnicas asertivas y comunicativas** → De este modo, aumentamos la probabilidad de que las interacciones sociales de C. resulten más satisfactorias, se sienta mejor en ellas (al expresar también lo que piensa o siente de forma adecuada) y, por tanto, esté más motivada a mejorarlas en número y calidad (grado de confianza o intimidad). Esto supondría un aumento en las fuentes de reforzamiento y, por tanto, incidiría positivamente en su estado anímico. Pero también persigue el objetivo de que pueda afrontar más adecuadamente las conversaciones con su marido a fin de que haya una mejor comunicación y entendimiento entre ambos, pudiendo así buscar una mejor solución al problema que tienen (al menos por parte de C.).

Miriam Rocha Díaz y Gala Almazán Antón

ITEMA – Instituto Terapéutico de Madrid (Martín de los Heros 21, 5ºA, 28008 Madrid).

Tfno.: 914357595. contactar@itemadrid.net