

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“INDICADORES EMOCIONALES DE SALUD EN LA SEPARACIÓN DE
CONYUGES ENTRE 25 A 35 AÑOS DE EDAD.
ESTUDIO COMPARATIVO DE CASOS”

ANA ELISA ACEITUNO GUERRERO
ANA MARILÚ ILLESCAS SALAZAR

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2011

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“INDICADORES EMOCIONALES DE SALUD EN LA SEPARACIÓN DE
CONYUGES ENTRE 25 A 35 AÑOS DE EDAD.
ESTUDIO COMPARATIVO DE CASOS”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

ANA ELISA ACEITUNO GUERRERO
ANA MARILÚ ILLESCAS SALAZAR

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIATURA

GUATEMALA, SEPTIEMBRE DE 2011

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usnc.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 327-2011
DIR. 1,613-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

10 de octubre de 2011

Estudiantes

Ana Marilú Illescas Salazar
Ana Elisa Aceituno Guerrero
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el **ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL QUINIENTOS NOVENTA GUIÓN DOS MIL ONCE (1.590-2011)**, que literalmente dice:

"MIL QUINIENTOS NOVENTA": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"INDICADORES EMOCIONALES DE SALUD EN LA SEPARACIÓN DE CONYUGES ENTRE 25 A 35 AÑOS DE EDAD. ESTUDIO COMPARATIVO DE CASOS"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Ana Marilú Illescas Salazar
Ana Elisa Aceituno Guerrero

CARNÉ No. 2005-14044
CARNÉ No. 2005-14155

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Andrés Morales Reyes y revisado por el Licenciado Estuardo Bauer Luna. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO






Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



CIEPs 327-2011
REG: 071-2010
REG: 071-2010

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM
9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usnc.edu.gt

FIRMA  HORA 14:00 Registro 71-10

INFORME FINAL

Guatemala, 23 de Septiembre 2011

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Estuardo Bauer Luna ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“INDICADORES EMOCIONALES DE SALUD EN LA SEPARACIÓN DE CONYUGES ENTRE 25 A 35 AÑOS DE EDAD. ESTUDIO COMPARATIVO DE CASOS.”

ESTUDIANTE:
Ana Marilú Illescas Salazar
Ana Elisa Aceituno Guerrero

CARNÉ No:
2005-14044
2005-14155

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 13 de Septiembre 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 22 de Septiembre 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos, M.A.
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO .CUM.

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usnc.edu.gt

CIEPS 328-2011

REG: 071-2010

REG 071-2010

Guatemala, 23 de Septiembre 2011

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos, M.A. Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Velásquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"INDICADORES EMOCIONALES DE SALUD EN LA SEPARACIÓN DE
CONYUGES ENTRE 25 A 35 AÑOS DE EDAD. ESTUDIO COMPARATIVO DE
CASOS."**

ESTUDIANTE:

Ana Marilú Illescas Salazar

Ana Elisa Aceituno Guerrero

CARNE

2005-14044

2005-14155

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 02 de Septiembre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Estuardo Bauer Luna
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo

Guatemala, 23 de mayo de 2011

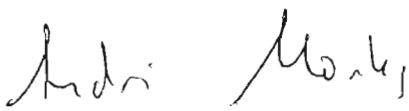
Sra. Coordinadora
Licda. Mayra Luna de Álvarez
Centro de investigaciones en Psicología
CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

Licenciada de Álvarez:

Por medio de la presente hago constar que he procedido a asesorar y aprobar el Informe Final de tesis titulado: **"INDICADORES EMOCIONALES DE SALUD EN LA SEPARACION DE CONYUGES ENTRE 25 A 35 AÑOS DE EDAD. ESTUDIO COMPARATIVO DE CASOS"** trabajo preparado por las estudiantes :
Ana Elisa Aceituno Guerrero, carné, 2005- 14155
Ana Marilu Illescas Salazar, carné 2005- 14144
Al aprobar su contenido en calidad de asesora lo remito para que continúe con los trámites que correspondan.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,

F. 

Lic. Andrés Morales Reyes

Colegiado No. 10,107

M.A. Andrés Morales Reyes
Colegiado No. 10107
Psicólogo Clínico e Industrial



Guatemala, enero de 2011


Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigación en
Psicología – CIEPs- “Mayra Luna”
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Estimada Licenciada de Álvarez:

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Ana Elisa Aceituno Guerrero, carne 200514155 y Ana Marilu Illescas Salazar, carne 200514044 realizaron en esta institución reuniones para aplicarle a 9 papas dos diferentes pruebas psicológicas como parte del trabajo de Investigación titulado: “Indicadores emocionales de salud en la separación de cónyuges entre 25 a 35 años de edad. Estudio comparativo de casos”, en el periodo comprendido del 1 de agosto al 10 de septiembre de 2010, en horario de 14:00 a 16:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,


Profesora Erika Paulina Hernández Ponce
Directora de la Escuela oficial de Párvulos #65
Teléfono: 5508-7653



ESCUELA OFICIAL DE PARVULOS No. 65

6ta. Calle 11-44 zona 7 Quinta Samayoa

Guatemala, enero de 2011

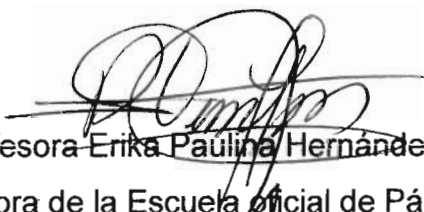
Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Estimada Licenciada de Álvarez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Ana Elisa Aceituno Guerrero, carne 200514155 y Ana Marilú Illescas Salazar, carne 200514044 realizaron en esta institución reuniones para aplicarle a 9 papas dos diferentes pruebas psicológicas como parte del trabajo de Investigación titulado: “Indicadores emocionales de salud en la separación de cónyuges entre 25 a 35 años de edad” en el periodo comprendido del 1 de agosto al 10 de septiembre de 2010, en horario de 14:00 a 16:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,


Profesora Erika Paulina Hernández

Directora de la Escuela Oficial de Párvulos #65

Teléfono: 5508-7653



ACTO QUE DEDICO

A Dios y la Virgen Santísima por darme paciencia y entendimiento para poder llegar a la culminación de mi carrera profesional.

A mis Padres
Anabella Salazar Juárez
Victor Octavio Illescas Ayala
Por su presencia incondicional en mi vida y su enorme apoyo para alcanzar este logro en mi carrera profesional.

A mi novio
Juan Francisco Herrera por creer siempre en mí.

A mi familia
Por su apoyo sincero.

A mi amiga
Ana Elisa por su colaboración y desarrollo de este proyecto.

Ana Marilu Illescas Salazar

ACTO QUE DEDICO

A Dios y la Virgen por su amor y misericordia por mostrarse a mi vida y darme sabiduría y entendimiento permitiéndome llegar a este punto tan importante de mi carrera profesional.

A mis Padres

Herbert Lizardo Aceituno Barrera y Ana Carola Guerrero de Aceituno
Por su sacrificio y apoyo incondicional en todo momento, por darme las palabras de aliento a seguir adelante.

A mi hermana

Por ser una persona importante en mi vida, y brindarme su amor, apoyo y comprensión en todo momento.

A mis abuelitas

Olga Guerrero y Mimy de Aceituno
Por su amor y estar siempre a mi lado en todo momento.

A Pedro

Por su cariño y apoyo en todo momento, por ser una persona tan especial en mi vida y darme la energía positiva a seguir en todo momento.

A mi Asesor

Por el apoyo que nos brindó en todo momento de nuestro trabajo de investigación.

A Mi amiga

Marilu, por su apoyo y amistad en estos años de universidad
Y el esfuerzo por realizar este trabajo de investigación.

Ana Elisa Aceituno Guerrero

AGRADECIMIENTOS

A:

Dios Señor creador de todas las cosas.

Nuestros padres
Por su incondicional apoyo y
esfuerzo en nuestra educación.

Nuestro asesor Lic. Andrés Morales Reyes,
por su enseñanza, paciencia y comprensión.

Nuestro revisor de tesis
Lic. Estuardo Bauer, por compartir
sus conocimientos y guiarnos en
la elaboración de nuestro trabajo.

Nuestros catedráticos
por sus enseñanzas, comprensión
y amistad incondicional.

A la Universidad de San Carlos y
la Escuela de Ciencias Psicológicas por
ser nuestra casa de estudios.

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR ANA ELISA ACEITUNO GUERRERO

LUIS FERNANDO MARROQUÍN MORALES

LICENCIADO EN AUDITORIA

COLEGIADO NO. 3,188

MIRTALA ILEANA ACEITUNO BARRERA

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

COLEGIADO ACTIVO NO.

POR ANA MARILU ILLESCAS SALAZAR

SILVIA VIRGINIA ILLESCAS AYALA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO NO. 0813

ÍNDICE

Pág

Resumen

Prólogo

Capítulo I

Introducción

1.1	Planteamiento del problema	2
1.2	Marco Teórico	
1.2.1	Terapia Racional Emotiva	4
1.2.2	Principales conceptos teóricos	6
1.2.3	Distorsiones cognitivas	9
1.2.4	Salud	10
1.2.5	Emociones	11
1.2.6	Noviazgo	14
1.2.7	Matrimonio	16
1.2.8	La separación conyugal	17

Capítulo II

Técnicas e Instrumentos

2.1	Técnicas y procedimiento de trabajo	20
2.2	Instrumentos de recolección de datos	21

Capítulo III

Análisis e Interpretación de Resultados

3.1	Características del lugar y de la población	23
3.2	Vaciado de información de datos	24
3.3	Análisis e interpretación de resultados	30

Capítulo IV

Conclusiones y Recomendaciones

4.1	Conclusiones	31
4.2	Recomendaciones	

Bibliografía

33

Anexos

RESUMEN

“Indicadores emocionales de salud en la separación de cónyuges entre 25 a 35 años. Estudio comparativo de casos

En el presente trabajo se analizó la vivencia que hombres y mujeres experimentan después de tomar la decisión de una separación. La población estuvo conformada por hombres y mujeres comprendidos entre los 25 a 35 años que están pasando por una experiencia de separación conyugal. La Terapia Racional Emotiva (TRE), basada en la teoría cognitiva fue la línea sobre la que se trabajó. Los instrumentos utilizados fueron las pruebas proyectivas menores de la Figura Humana y el Inventario de Adaptación de Bell, el primero para poder establecer los indicadores emocionales que se presentan en la pareja y cuáles son los que predominan, el segundo se aplicó para conocer el grado de incidencia que esta separación tiene sobre las áreas adaptativas.

En la investigación se percibe una serie de elementos que acompañan a la pareja en esta experiencia, como lo son los sentimientos, el noviazgo y el matrimonio y dentro de estos la relación como una interacción que puede ser a largo plazo saludable o que puede desencadenar una serie de problemas que desgasta a la pareja y que termina en una separación. Además, en una experiencia de separación conyugal se pueden observar indicadores emocionales como la timidez y la agresividad que se hacen presentes en la pareja y las incidencias que la separación tiene sobre la adaptación de las personas. Al tomar la decisión de separarse, es necesario que ambos identifiquen y trabajen las emociones que puedan presentar para así continuar una forma de vida saludable.

PRÓLOGO

En la actualidad resuena en la mayoría de lugares el tema de separación conyugal, existen artículos especializados, preguntas abiertas al público en periódicos, revistas e internet, los programas de televisión y radio realizan programas especiales sobre esto, sin embargo, son escasos los estudios científicos de esta problemática. El amarillismo y las ganancias que se puedan obtener de este tema han opacado el verdadero problema de una separación.

Cuando una pareja opta por esta opción, no se trata simplemente del alejamiento físico o la división de bienes, en ella se involucran una serie de emociones, nuevas experiencias, actitudes y conductas que colocan a la pareja en un sitio vulnerable afectivamente, quien está atravesando por esto, sabe que un programa de televisión o un artículo de prensa no alivia o resuelve su problema, una persona puede sentirse más capaz de superar esta situación sin importar si fue o no su decisión, pues las dos partes viven lo mismo, pero para ello es necesario identificar y reconocer las emociones que presenta, ya que de esta forma puede trabajar sobre ellas.

Es por esto que esta investigación resulta de vital importancia, aunado el hecho que se ha constatado que la incidencia de separaciones y divorcios en la actualidad se incrementa día con día a nivel nacional.

El beneficio de este estudio se hace notar por las referencias teóricas y los resultados obtenidos en el trabajo de campo, pues con ellos, una pareja puede comprender que la dinámica no es la misma en cada género, aunque las vivencias sean las mismas y se pueden identificar fácilmente los indicadores emocionales que cada uno pueda presentar en su experiencia de separación.

Ana Elisa Aceituno Guerrero
Ana Marilú Illescas Salazar

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del Problema:

El ultimo estudio del Instituto Nacional de Estadística (INE) realizado a las parejas, refleja que la falta de responsabilidad económica, las agresiones físicas y la infidelidad son los mayores indicadores de la separación conyugal, este estudio fue realizado en el período del año de 1999 al 2008, aunque parezca poco el tiempo transcurrido al momento de este estudio, estas generaciones no han tenido la misma educación, valores y estilo de vida, entonces los indicadores podrían variar o incluso agregarse otros por el estilo de vida actual.

Como es sabido en la mayoría de parejas, ambos trabajan y tienen las mismas responsabilidades económicas en el hogar, el rol de la esposa ha cambiado, esta además del trabajo fuera de casa, tiene las responsabilidades dentro del hogar como la limpieza, orden, tareas de los hijos (si es que los hay), entre otras. Al inicio del matrimonio estas responsabilidades se ven como metas conjuntas, retos e incluso motivaciones para un futuro mejor, sin embargo, conforme pasa el tiempo, la relación se va desgastando y lo que parecía un trabajo en equipo ahora es una carga y la rutina empieza a ser una molestia, por otro lado, el esposo, debe cargar responsabilidad en su trabajo y las cargas económicas del hogar, hay quienes incluso lidian con la carga emocional de él y su pareja, pues siendo “la cabeza del hogar” se piensa que debe suplir, tanto las necesidades materiales y en ocasiones hasta las emocionales, aunque esto no sea lo ideal.

El objetivo principal de este estudio fue el de identificar las emociones y creencias de la pareja ante la separación; alguien que esta viviendo no solo el estrés cotidiano, sino también problemas económicos, laborales, diferencias en pensamiento y credo, en la relación conyugal se abre una brecha que difícilmente se puede unir, pues el ser humano en su naturaleza y en ocasiones por su

inmadurez defiende su punto de vista sin importarle las consecuencias que se puedan generar derivadas de su conducta individualista.

Dentro de la vida conyugal no todo es negativo, existen momentos que se disfrutan, sin embargo, los sinsabores de la relación pesan mas al momento de una separación; ante esta decisión se desencadena una serie de sentimientos, conductas y decisiones que ya no se experimentan en pareja, ahora es individual, comienzan las dudas o las afirmaciones de la decisión tomada, las conductas empiezan a cambiar y las reacciones ante la ex pareja varían de positiva a negativa.

Este informe esta comprendido por cuatro capítulos, en el primero se puede entender la naturaleza del problema a través del planteamiento y el marco teórico, en donde se encuadra específicamente lo que se estudio. En el segundo capítulo se pueden observar la técnicas e instrumentos utilizadas para la investigación como fueron los test de la Figura Humana y el Inventario de Adaptación de Bell, seguidamente en el capítulo tres se observan los resultados obtenidos de la investigación y una descripción tanto de la institución en donde se trabajo como la población; finalmente en el capítulo cuatro se pueden apreciar las conclusiones a las que se llegaron y las recomendaciones que se plantean a quienes atraviesan por una separación y a los estudiantes graduados de psicología.

Todos los indicadores identificados en este estudio como enojo, frustración, soledad, ansiedad, dependencia, negación, egoísmo, impotencia, entre otros, que se evidencian aparecen y acompañan a la persona en la separación, si una pareja está atravesando este proceso es importante que reconozcan sus sentimientos y conductas para que puedan trabajar con ellas durante o después de esta, por esto se espera que este estudio sea de interés formativo para el lector.

1.2. Marco Teórico

1.2.1. Terapia racional emotiva:

“TREC es un acrónimo para *Terapia Racional Emotiva Conductual* (REBT, por sus siglas en inglés), una forma de psicoterapia creada por Albert Ellis en el año 1955. Se considera a Ellis un importante teórico de la terapia cognitiva, al igual que a Aaron T. Beck.”¹ El modelo se basa en el concepto de mediación cognitiva, expresado originalmente con la frase: "No son los hechos, sino lo que pensamos sobre los hechos, lo que nos perturba", concepto originalmente propuesto por Epicteto, en el siglo I.

- **Los seis principios de la terapia racional emotiva:**

- “El pensamiento es el principal determinante de las emociones humanas. Los acontecimientos o las demás personas, aunque pueden contribuir, no nos hacen sentir mal o bien, sino que lo hacemos nosotros mismos en función de cómo interpretemos los acontecimientos y las cosas que pasen por nuestra mente.
- El pensamiento disfuncional es la principal causa del malestar emocional.
- Debido a que sentimos en función de lo que pensamos, para acabar con un problema emocional, tenemos que empezar haciendo un análisis de nuestros pensamientos. Si la psicopatología es producto del pensamiento irracional, lo mejor que podemos hacer es cambiar ese pensamiento. De hecho, es lo único que se puede cambiar, ya que no podemos cambiar directamente las emociones ni dejar de sentirnos mal sólo porque lo deseemos.

¹ Leonor Lega, Vicente Caballo, Albert Ellis (1997). “Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotiva Conductual”. Siglo Veintiuno de España Editores, Madrid. Pag. 33.

- Múltiples factores, tanto genéticos como las influencias ambientales (educación, etc.), se encuentran en el origen del pensamiento irracional y la psicopatología. Los seres humanos, parecemos tener una tendencia natural hacia el pensamiento irracional (no constructivo) y la cultura en que vivimos moldea el contenido específico de esas creencias.

- A pesar de la existencia de influencias del pasado en la psicopatología, la terapia racional emotiva enfatiza las influencias presentes, ya que son las responsables de que el malestar haya continuado a través del tiempo, a pesar de que las influencias pasadas hayan dejado de existir. La causa principal del malestar emocional no tiene que ver con el modo en que fueron adquiridas esas creencias o modos de interpretar la realidad sino con el hecho de seguir manteniéndolos en el presente, así, si una persona evalúa su modo de pensar y lo cambia en el presente, su funcionamiento y sentimientos serán muy diferentes, es decir, no es imprescindible (aunque puede ayudar) ir al origen, ni descubrir qué sucedió en el pasado, pues podemos trabajar directamente en el momento presente.

- Aunque las creencias se puedan cambiar, ese cambio no va a suceder necesariamente con facilidad. Las creencias irracionales se cambian mediante un esfuerzo activo y persistente para reconocerlas, retarlas y modificarlas, lo cual constituye la tarea de la terapia racional emotiva, los sentimientos, entonces, inciden significativamente en la vida de las personas y la terapia racional emotiva trabaja primero en esta área para poder enfocarse en un mejor estilo de vida.

1.2.2 Principales conceptos teóricos:

A. Metas y racionalidad:

Los seres humanos son más felices cuando se proponen metas y se esfuerzan por alcanzarlas racionalmente. Las principales metas humanas se pueden englobar en:

- a. Supervivencia.
- b. La felicidad. Esta última puede ser perseguida a través de una o varias de las siguientes sub-metas:
 - Aprobación o afecto.
 - Éxito y Competencia personal en diversos asuntos.
 - Bienestar físico, emocional o social. En este punto, Ellis, destaca la fuerte concepción filosófica de su terapia (siguiendo en gran medida la tradición estoica) donde los humanos son seres propositivos en busca de metas personales, que constituyen a su vez, las "filosofías personales" de cada cual.

B. Cognición y procesos psicológicos:

- a. Pensamiento, afecto y conducta están interrelacionados, afectándose mutuamente.
- b. Los principales componentes de la salud y los trastornos psicológicos se encuentran a nivel del pensamiento, a nivel cognitivo. Estos componentes determinantes son:
 - Las Creencias Irracionales (Exigencias) en los procesos de trastorno psicológico.
 - Las Creencias Racionales (Preferencias) en los procesos de salud psicológica.

C. Énfasis humanista-filosófico del modelo:

1. Las personas, en cierto modo, sufren por defender filosofías vitales centradas en perseguir sus metas personales de modo exigente, absolutista e irracional.
2. Las personas son más felices, de modo general, cuando persiguen sus metas de modo anti-exigente, anti-absolutista, preferencialmente o de manera racional.

El doctor Albert Ellis propuso las creencias irracionales primarias, que hablan sobre el modelo atribucional o causal sobre la conducta del individuo ante los eventos externos, para ello presenta tres principales creencias:

“Referente a la meta de Aprobación/Afecto:

"Tengo que conseguir el afecto o aprobación de las personas importantes para mí".

1. Referente a la meta de Éxito/Competencia o Habilidad personal:

"Tengo que ser competente (o tener mucho éxito), no cometer errores y conseguir mis objetivos".

2. Referente a la meta de Bienestar:

"Tengo que conseguir fácilmente lo que deseo (bienes materiales, emocionales o sociales) y no sufrir por ello".

Hay tres creencias irracionales, derivadas de las primarias (creencias secundarias), que a veces son primarias, que constituirían el segundo eslabón cognitivo del "procesamiento irracional de la información":

1. Referente al valor aversivo de la situación: Tremendismo.

"Esto es horroroso, no puede ser tan malo como parece".

2. Referente a la capacidad para afrontar la situación desagradable: Insoportabilidad.

"No puedo soportarlo, no puedo experimentar ningún malestar nunca".

3. Referente a la valoración de sí mismo y otros a partir del acontecimiento: Condena.

"Soy/Es/Son...un X negativo (p.e inútil, desgraciado...) porque hago/hace algo indebido".

La salud psicológica, por su parte estaría ligada a las creencias racionales. El doctor Albert Ellis, es el único terapeuta cognitivo que llega a distinguir entre consecuencias emocionales negativas y apropiadas o patológicas. El hecho de experimentar emociones negativas no convierte ese estado en irracional necesariamente, ni la racionalidad de la terapia racional emotiva (T.R.E.) puede ser confundida con un estado "apático, frío o insensible" del sujeto.

Lo que determina si una emoción negativa es o no patológica es su base cognitiva y el grado de malestar derivado de sus consecuencias. Así en la T.R.E. se distingue entre:

Emociones	-Versus-	Emociones
Inapropiadas		Apropiadas" ²

La persona se encuentra entonces con conflictos internos, entre sus pensamientos racionales y los emotivos, estos raras veces se pueden separar, pues forman parte de la naturaleza humana.

Los hombres son más felices cuando se proponen metas y se esfuerzan por alcanzarlas racionalmente. El doctor Albert Ellis, destaca la fuerte concepción filosófica de su terapia donde los humanos son seres propositivos en busca de

² J. Oller "El contraguion de Albert Ellis: su influencia en la terapia racional emotiva conductual". Revista de Analisis Transaccional y Psicología Humanista, No. 61, Madrid: AESPAT Pag.57.

metas personales, que constituyen a su vez, las "filosofías personales" de cada cual.

“Las principales Creencias Racionales Secundarias son:

1. Referentes al valor aversivo de la situación: *evaluar lo negativo*.

"No conseguir lo que quiero es malo, pero no horroroso".

2. Referentes a la capacidad de afrontar la situación desagradable: *tolerancia*.

"No me gusta lo que sucedió pero puedo soportarlo, o modificarlo si me es posible".

3. Referentes a la valoración de si mismo y otros en el evento: *aceptación..*

"No me gusta este aspecto de mí o de otros, o de la situación, pero acepto como es, y si puedo la cambiaré".

Estas creencias facilitarían la consecución de las metas personales, aunque no siempre, y al no producirse disminuirían su impacto sobre el sujeto. La salud psicológica sería todo aquello que contribuiría a que el sujeto consiguiera sus metas con más probabilidad; es decir el auto-doctrinamiento en las creencias racionales y su práctica conductual.

1.2.3. Distorsiones cognitivas:

Relacionadas con lo anterior, están las distorsiones cognitivas, que son hábitos de pensamiento falaces, que producen creencias irracionales y que, por tanto, perturban emocionalmente al individuo y lo disponen a conductas riesgosas (por ejemplo, sexo inseguro, o bien recaer en conductas adictivas, como un adicto al alcohol que llega a pensar generalmente "es sólo un trago", o "Esto es una mierda, mi vida no sirve, qué más da!"). Entre ellas están el pensamiento emocional, la personalización, o la condenación (la evaluación global de un ser

humano, atribuyendo una "mala esencia" a una persona que, como todos, tiene sus altas y bajas, sus momentos de sentirse bien y los de frustración).

El énfasis de la TREC está en el cambio profundo en la filosofía de vida del consultante, y no meramente en una remisión de los síntomas.

- Su concepto humanista de "autoaceptación", basado en calificar a nuestras conductas pero nunca a nosotros como personas. Aunque las conductas pueden ser correctas o erróneas, las personas somos todos valiosas como seres humanos.
- Para la remisión de las demandas Ellis sugería inicialmente a nivel cognitivo el abordaje científico consistente en la discusión empírica, pragmática y lógica, pero de hecho se suman a éste otros abordajes emotivos y conductuales acordes con las características de cada paciente.”³ Siempre que la persona reconozca su individualidad y todas las cualidades que esta conlleva y aprenda a aceptar sus defectos, podrá iniciar con una mejor calidad de vida.

1.2.4. Salud:

“Para el doctor Ellis y la T.R.E. un individuo saludable es aquel que tiene suficientes argumentos mentales para enfrentar las situaciones y acontecimientos de su realidad externa, sin sobredimensionarlas y no elaborar sobre ellas distorsiones cognitivas ni creencias irracionales. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades, realizada en su constitución de 1946. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto.

³ Ibid. Pag. 68

De este concepto de salud de Ellis se desprende el razonamiento de aplicar el Test de Adaptación de Bell a los sujetos de la muestra, ya que permite apreciar si los individuos al atravesar por una situación de desequilibrio, tal como lo es la separación, tienen los suficientes argumentos mentales para hacerle frente y que esta situación no tenga consecuencias en las demás áreas de la vida como lo son: adaptación a la familia, a la salud, a lo social, a lo emocional y a lo profesional”⁴, estas escalas son las que mide el test mencionado, al mismo tiempo por lo expuesto de la T.R.E. se puede deducir que los pensamientos influyen en las emociones, esta influencia es la que se recogió por medio del test de la Figura Humana para encontrar la relación existente entre emoción y pensamiento.

1.2.5. Emociones:

“Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea, es una etapa que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que se utiliza para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano, pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos, de todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

⁴ Davidoff, Linda. 1980, Segunda Introducción a la Psicología, McGraw-Hill. Mexico. Pag. 45

Apenas se tiene unos meses de vida, se adquieren emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con las personas esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque se utilizan símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Charles Darwin observó como los animales (especialmente en los primates) tenían un extenso repertorio de emociones, y que esta manera de expresar las emociones tenía una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie. Tienen, por tanto, una función adaptativa.

Existen 6 categorías básicas de emociones:

- Miedo: anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- Aversión: disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- Alegría: diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- Tristeza: pena, soledad, pesimismo.

Si se toma en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podría decirse que tienen diferentes funciones:

- Miedo: tendencia hacia la protección.

- Sorpresa: ayuda a la orientación frente a la nueva situación.
- Aversión: produce rechazo hacia aquello que se tiene delante.
- Ira: induce hacia la destrucción.
- Alegría: lleva hacia la reproducción (se desea reproducir aquel suceso que hace sentir bien).
- Tristeza: motiva hacia una nueva reintegración personal.

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente, son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- Temblor.
- Sonrojarse.
- Sudoración.
- Respiración agitada.
- Dilatación pupilar.
- Aumento del ritmo cardíaco.

Estos componentes son los que están en la base del polígrafo o del "detector de mentiras". Se supone que cuando una persona miente siente o no puede controlar sus cambios fisiológicos, aunque hay personas que con entrenamiento sí pueden llegar a controlarlo.

Las emociones sirven para establecer la posición de la persona posición con respecto a nuestro entorno, impulsándonos hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y alejándose de otras. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, poseyendo ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas.

Siguiendo la línea de lo que el autor John Reeve expone en su trabajo de motivación y emoción se coincide con lo propuesto por este autor, cuando establece que conductualmente las emociones sirven para establecer una posición respecto al entorno, coincide con lo que Ellis propone en la TRE y permite reforzar la idea que emoción, pensamiento y conducta influyen en la manera como se reacciona ante una situación específica, los trabajos citados no hacen distinción entre reacciones distintas para personas de género masculino y femenino, es allí donde el presente trabajo pretende llegar.

Para poder hablar de una separación conyugal como una decisión o consecuencia a determinados factores, es necesario puntualizar las etapas de una relación de pareja, iniciando con el noviazgo (si es que existió), en donde la pareja inicia a conocerse.

A continuación se describen las etapas de la pareja hasta tomar la decisión de una separación:

1.2.6. Noviazgo:

Conceptualizando el termino, el noviazgo se refiere al estado transitorio de una pareja con el objetivo ideal de conocerse, este estado puede durar mucho o poco tiempo, existen parejas que llevan una relación de años y terminan en matrimonio, claro está que el tiempo no es determinante para este, hay parejas con mucho tiempo de relación de noviazgo que no se casan, así como hay otras que a los pocos meses consideran estar preparados para contraer matrimonio.

Generalmente el noviazgo se basa en los parámetros de la sociedad actual, las parejas se dejan llevar por la opinión de terceros y muchas veces pierden el sentido de la relación.

- **Noviazgo Saludable:**

Para que el objetivo del noviazgo se cumpla, es necesario llevar la relación en buenos términos, generalmente si un matrimonio es saludable y maduro, es porque así lo fue el noviazgo.

El noviazgo saludable, que lleva a que una pareja se encuentre cómoda en la relación es el noviazgo por amor; en este, la pareja ha tomado la decisión de compartir exclusivamente con una persona. Aunque no haya iniciado con ese sentimiento, la convivencia y el compartir con la otra persona, hace que surja y se quiera estar sin temor, confiando en los valores y sentimientos que comparten.

- **Noviazgo Conflictivo:**

La contraparte del noviazgo saludable y por amor, es el conflictivo, aquí cada uno se preocupa por su comodidad, no logran equilibrar las emociones y conductas de pareja con las individuales.

Dentro de esta categoría, existen varios tipos:

- Noviazgo por interés.
- El ego noviazgo.
- Noviazgo de último recurso.
- Noviazgo de lejos.
- Noviazgo abierto.
- Noviazgo obsesivo.

La generalidad de estos, es como se menciona, la individualización que se quiere seguir viviendo, no se ve al novio o novia como la persona con quien se

quiere compartir, mas bien se le ve como alguien que asfixia, se transforma en una carga o un obstáculo para lograr metas.

Existen también quienes pretenden que la pareja sea exclusiva, es decir que no pueden tener amigos, exigen que solo hablen y compartan los dos. Se vuelve una relación posesiva y hay quienes se sienten atrapados.

El tipo de relación que se tiene en el noviazgo es determinante para predecir el tipo de matrimonio que se pueda tener, pues este último es solo consecuencia del tipo de noviazgo que se vivió.

1.2.7. Matrimonio:

Según el código civil de Guatemala en su artículo 78, “el matrimonio es una institución social por la que un hombre y una mujer se unen legalmente, con ánimo de permanencia y con el fin de vivir juntos, procrear, alimentar y educar a sus hijos y auxiliarse entre sí.”⁵ El matrimonio es entonces, la unión de dos personas, quienes decidieron libremente unir sus vidas e iniciar una nueva convivencia, ya no como novios, sino como esposos ante la ley y los demás.

Una persona que ha tomado la decisión de casarse, sabe que esto conlleva responsabilidades. En su artículo 79, el código civil menciona que “El matrimonio se funda en la igualdad de derechos y obligaciones de ambos cónyuges, y en su celebración deben cumplirse todos los requisitos y llenarse las formalidades que exige este Código para su validez.”⁶ Existen matrimonios que adquieren estas obligaciones en primera instancia pensando solo en el momento en que firman el acta, sin embargo, al transcurrir el tiempo, se dan cuenta que no es solo un papel firmado, es un estilo de vida que puede en determinado momento acabar con la relación.

⁵ Código Civil. Tipografía Nacional de Guatemala. Guatemala. Pág. 20

⁶ Ibid. Pág. 50

Según el INE en un informe publicado el 28 de Enero del año 2000, el 60% de los matrimonios inician un divorcio ante los tribunales, y al menos el 40% es resuelto, esto quiere decir que 4 de cada 10 matrimonios se divorcian y al menos 6 de cada diez atraviesan una separación, que aunque no se resuelva en tribunales las parejas se separan.

Generalmente son las esposas las que inician una separación por el bienestar tanto de ella como de los hijos (si es que los hay), las malas experiencias acumuladas y el desgaste de la relación hacen que el estar casados se transforme en un castigo más que un sueño.

Muchas parejas afirman que “el amor se acaba”, sin embargo para el doctor Henry Cloud “el amor no es suficiente. La relación matrimonial necesita otros ingredientes para creer y prosperar, esos ingredientes son la libertad y la responsabilidad”⁷. Para el doctor Henry Cloud si se es libre para amar, entonces se podrá llevar una relación sana, pues no es suficiente el amor cuando existen aspectos como desconfianza, celos, egoísmo, poca atención, intolerancia, control, etc. “Cuando dos personas se sienten libres para discutir se sienten libres para amar. Cuando no son libres viven en temor y el amor muere”,⁸ es necesario que los dos puedan sentirse tranquilos de expresarse y comportarse como lo sientan, para poder tener la confianza de estar con su pareja sin necesidad de justificaciones diarias o discusiones sin sentido.

1.2.8. La separación Conyugal:

Comúnmente se considera que las separaciones se producen en parejas afectadas por décadas de conflictos crónicos, y deterioradas en su capacidad de reacción; en cambio la verdad es que la mayor parte de las separaciones se producen entre los 2 y 5 años de matrimonio.

⁷ Dr. Cloud Henry, Dr. Townsend, John. Limites en el matrimonio. Editorial Vida. Miami, Fl. Pag. 10

⁸ Ibid, Pag. 10

Un segundo elemento reside bajo la decisión consciente e inconsciente de esforzarse para que no vuelva a suceder una nueva frustración, es por ello que se ve a estas nuevas parejas luchando activamente para superar las dificultades de la vida en común.

Un tercer elemento singularmente importante depende de la capacidad de tolerancia mutua. Tal vez esta habilidad resida en reconocer la natural imperfección de la persona humana, y no perder el tiempo exigiendo la perfección de la propia pareja.

En cuarto lugar aunque no sea menos relevante, reside en que se buscan menos espejismo, se toma a la relación como es, con sus virtudes y defectos, desarrollando una mayor tolerancia a la frustración y una correlativa paciencia para esperar la propia satisfacción, como un natural producto del desarrollo de la pareja y no como una exigencia fundamental para creer que se tiene una buena pareja.

Se cree que las parejas que se inician son mayormente estables, sin embargo, para muchas sus principios distan mucho del paraíso y se acercan más a la tormenta, se enojan, discuten, frustran. distancian y reconcilian, pero en algún momento logran armonizarse. Difíciles comienzos no garantizan una separación a corto plazo, sino que pone a prueba la capacidad de adaptación mutua, sin embargo, también es cierto que hay un límite para el conflicto. Las parejas pueden ir de menos a más, pero también de más a menos, y esto es particularmente verdadero cuando las confrontaciones se tornan interminables y cíclicas.

Otra creencia es que las parejas que viven en una especie de éxtasis romántico en sus comienzos son de un promisorio futuro, nuevo error porque el romance ideal debe cambiar hacia formas más terrenales y contradictorias. Muchos no logran tolerar la caída brutal del romance, porque la intensidad es más bien difícil de sostener, y ellos no están preparados para los cambios que se requieren, crease o no, las parejas que comienzan con menos expectativas gloriosas tienen mejores chances que las otras, sin embargo, está claro que los primeros dos años son claves en el futuro de la pareja, porque en este período suceden la mayor parte de los cambios y adaptaciones activas entre ambos.

De la sobrecalificación a la descalificación, lo que también se puede entender como que al principio los miembros de una pareja se sienten absolutamente validados y admirados por el otro, pero la caída de estos niveles lleva a su opuesto y conlleva un fuerte sentimiento llamado desilusión.

En la relación conyugal la complejidad del hombre y la mujer se hace evidente, como se dice comúnmente “cada cabeza es un mundo” y en la vida en pareja esos mundos se encuentran y convergen un sinfín de situaciones, tanto buenas como malas, estas, dirigen poco a poco a la relación en una continuidad o en un fin. Al decidir separarse los sentimientos desembocan en conductas y palabras que difícilmente se pueden obviar, muchas veces las personas solo se alejan un tiempo, sin embargo, hay quienes se separan definitivamente, este tipo de estudio orienta a quienes están pensando separarse y a quienes ya lo hicieron, pues pueden darse cuenta de cada factor que influye o que se incluye al momento de decir “quiero el divorcio”.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas y procedimiento de trabajo:

Test de la figura humana:

Este es un test proyectivo menor a través del cual se pueden establecer indicadores emocionales relacionados al individuo. Se aplicó a 9 personas, 4 de género masculino y 5 de género femenino que comprendían las edades entre 25 y 35 años; se utilizó la versión de Karen Machover en la cual al individuo se le pide que dibuje a una persona como primera parte y en la segunda parte se le pide que dibuje a una persona del sexo opuesto. Esto con la finalidad de obtener aún más indicadores emocionales y recopilar más datos en cuanto al psiquismo de los individuos que participan en la prueba.

Se aplicó durante 2 sesiones, se les proporcionaron hojas y lápiz, se utilizó la oficina que ocupa la directora de la institución por ser más privada y evitar la incomodidad de la población. En su totalidad dibujaron primero la figura de su mismo sexo y después el sexo opuesto, una persona solamente pedía aprobación o corrección de sus dibujos. Después de aplicado el test, se procedió la interpretación basada en el protocolo del mismo, en donde se vacía la información de los dibujos de acuerdo a la conducta de la persona a quien se le aplicó el test y las características de los dibujos, en esta última se encuentran los aspectos expresivos o estructurales.

Inventario de adaptación de Bell:

Test estandarizado que permite conocer el grado de adaptación del individuo a las distintas esferas que componen su vida. Mide la adaptación a la salud, al trabajo, a la familia y a lo individual. Se aplicó a 9 personas, 4 de género masculino y 5 de género femenino que comprendían las edades entre 25 y 35 años, se utilizó la oficina de la directora como lugar de trabajo y fueron necesarias

dos sesiones para completar el Test; se les proporcionó un lápiz, borrador y la hoja de respuestas con el folleto de preguntas. La instrucción fue contestar con claridad y sinceridad recordando la confidencialidad y discreción que se tendrá con los resultados obtenidos. En este test no surgieron dudas de parte de los participantes. El siguiente paso fue la interpretación, para ello se utilizaron las claves de corrección, que dividen las preguntas según las áreas de trabajo, salud, familia y sociedad, los resultados reflejaron de la incidencia de la separación conyugal en ellas.

2.2. Instrumentos de recolección de datos:

Test de la figura humana:

En la aplicación de este test se dan dos instrucciones, la primera es pedirle a la persona que dibuje una figura humana, sin indicar sexo o contexto, después de que ya lo ha dibujado se le pide que dibuje una persona que sea del sexo opuesto al primero, si su primer figura fue una mujer, ahora deberá dibujar un hombre. Para esto se necesitan dos hojas de papel bond tamaño carta y un lápiz, el borrador solo es proporcionado si la persona lo pide, pero no debe estar a la vista. Este test se puede aplicar en una sesión de 50 minutos.

Para la interpretación se utilizó el protocolo que comprende cinco apartados en el primero se vacían los datos generales de la persona el segundo presenta la consigna, en el tercero se especifica la conducta del examinado, en el cuarto apartado se colocan aspectos expresivos o estructurales del dibujo, siendo estos el tamaño, presión, tipo de trazos, detalles, simetría, emplazamiento, movimiento, síntesis defectuosa y la integración de las partes; por último, en el quinto apartado se colocan los indicadores emocionales detectados en el apartado cuatro. (ver anexo 2)

Inventario de adaptación de Bell:

El inventario de adaptación Bell contiene 160 preguntas divididas en cinco áreas: familiar, salud, profesional, emocional y social, estas en la hoja de preguntas no aparecen por categorías, esto para que la persona pueda contestar con más sinceridad y no existan sesgos, quien aplica la prueba puede separar las respuestas por medio de las claves de corrección que las presentan así: para adaptación familiar se toman las repuestas 1, 7, 11, 16, 22, 25, 31, 35, 40, 46, 51, 55, 62, 67, 71, 75, 81, 91, 96, 101, 106, 111, 116, 121, 127, 131, 142, 147, 151, 157; para la adaptación a la salud, se toman los numerales 3, 6, 13, 19, 24, 27, 33, 38, 42, 48, 53, 57, 61, 66, 73, 78, 84, 88, 93, 97, 103, 108, 113, 117, 122, 126, 133, 136, 141, 146, 152, 156; la adaptación social comprende 4, 8, 15, 17, 21, 29, 32, 37, 44, 50, 52, 59, 63, 68, 72, 77, 84, 87, 94, 99, 102, 107, 114, 119, 124, 128, 132, 144, 148, 154, 158; para la adaptación emocional se toman en cuenta las respuestas 2, 10, 14, 18, 23, 28, 34, 39, 43, 47, 54, 58, 65, 70, 74, 79, 82, 90, 92, 100, 105, 109, 112, 120, 123, 130, 134, 140, 143, 150, 153, 160 y para la adaptación profesional se apartan los numerales 5, 9, 12, 20, 26, 30, 36, 41, 45, 49, 56, 60, 64, 69, 76, 80, 86, 89, 95, 98, 104, 110, 115, 118, 125, 129, 135, 139, 145, 149, 155 y 159.

En la hoja de respuestas existe un apartado para poder escribir la cantidad de preguntas contestadas de cada área y obtener una puntuación total, cada área se identifica con una letra, la letra a corresponde a la adaptación familiar, b, adaptación a la salud; c, adaptación social; d, adaptación emocional y e, adaptación profesional. Para poder obtener la puntuaciones totales se utiliza la hoja de puntuación en donde indica según los puntos obtenidos en cada área como se sitúa la persona en su adaptación ya sea excelente con un punteo de 0 a 15; bueno de 16 a 31; normal de 32 a 57; insatisfactorio de 58 a 74 y muy insatisfactorio en más de 74. Para la aplicación se utilizaron 2 sesiones de 50 minutos cada una y para su interpretación fueron necesarias 3 horas de trabajo.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población:

El estudio se llevo a cabo en la Escuela Oficial de Párvulos No. 65, ubicada en la 6 calle 11-44 zona 7, en ella estudian niños de 4 a 6 años de edad en jornada matutina. Es administrada por el gobierno de Guatemala y dirigida por una directora, la profesora Erika Paulina Hernández Ponce. Consta de dos niveles en la plana baja se encuentran 6 aulas, el patio de recreo, sanitarios y cocina, en la planta alta se encuentra únicamente la dirección y el sanitario de maestras.

Al elegir la población se utilizó el muestreo de tipo aleatorio simple, siendo este el que hace posible que toda la muestra tenga la misma probabilidad de selección, la población fue finita, por medio de una convocatoria hecha a través de la directora del establecimiento se invitó a los padres de familia que estaban atravesando por una separación conyugal, a inscribirse como voluntarios para el estudio.

La población comprendía las edades entre 25 a 35 años de edad, el total de personas fue de 9, siendo 4 de género masculino 5 de género femenino, para poder aplicar la batería de tests se utilizaron 4 sesiones individuales de 50 minutos cada una, en las primeras dos se realizó una entrevista inicial en donde se llenaron los datos personales, así mismo se aplicó el test de la Figura Humana, en las siguientes dos sesiones se aplicó el Inventario de Adaptación Bell.

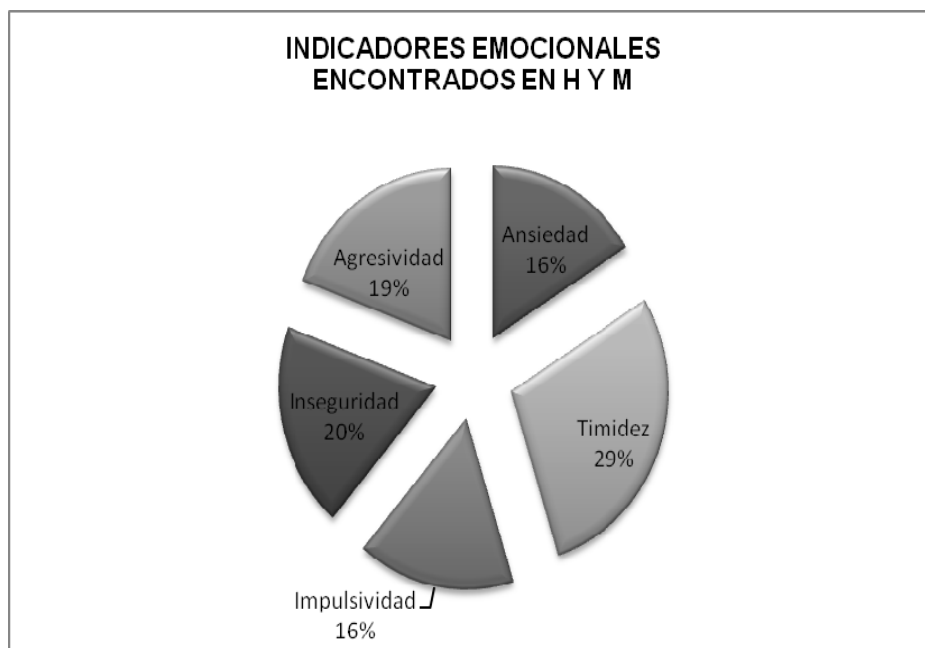
Durante la aplicación de los tests se realizaron observaciones de actitudes antes, durante y al finalizarlos, seguidamente se llevó a cabo el vaciado de información de datos, pudiendo obtener los indicadores emocionales que presentaba la muestra y los indicadores adaptativos en las áreas en que se desenvuelven.

Como siguiente paso se le informó a la población los resultados obtenidos, por medio de una reunión individual y se les proporcionaron los datos de un centro de práctica psicológica de la Universidad de San Carlos de Guatemala (UNIDAD POPULAR) a donde podrían acudir si deseaban trabajar sobre las emociones identificadas.

3.2. Vaciado de información de datos:

Test de la Figura Humana:

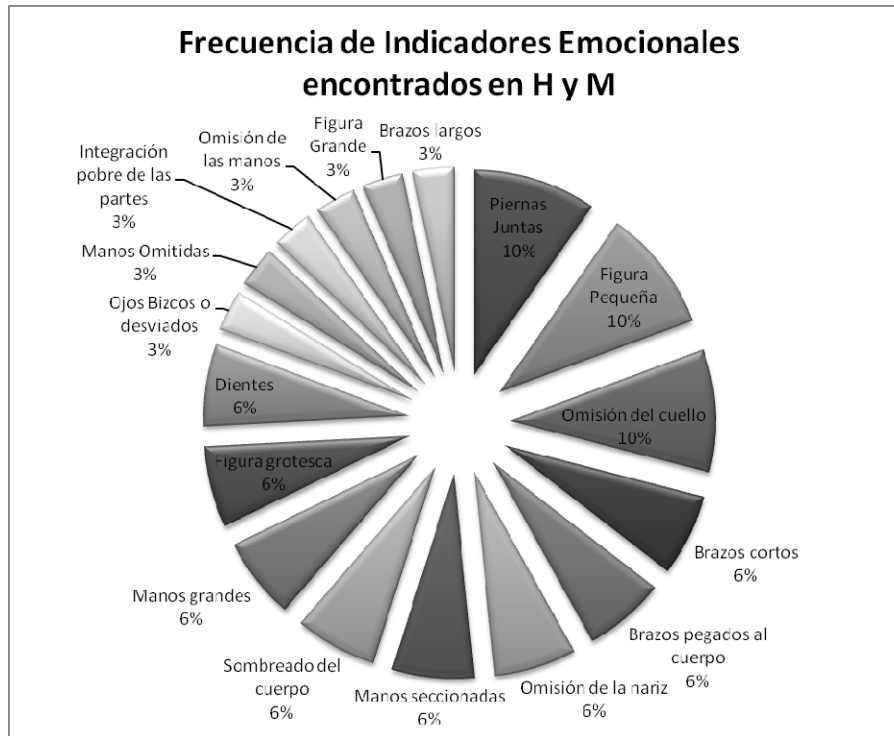
Gráfica No. 1



Fuente: Datos registrados en información de fichas y registros del test de la figura humana aplicado a los padres de familia de la Escuela Oficial de Parvulos No. 65, en los meses de agosto a septiembre del año 2010.

Descripción: La gráfica 1 muestra que el total de la población presenta la timidez con mayor frecuencia con un 29%, sigue la inseguridad con un 20%, agresividad con un 19%; la ansiedad e impulsividad comparten un cuarto lugar con el 16% de frecuencia.

Gráfica No. 2



Fuente: Datos registrados en información de fichas y registros del test de la figura humana aplicado a los padres de familia de la Escuela Oficial de Parvulos No. 65, en los meses de agosto a septiembre del año 2010.

Descripción: En esta gráfica se puede observar detalladamente los aspectos que se tomaron en cuenta para poder obtener los indicadores emocionales presentados en la gráfica No. 1. Según los dibujos de la población se encontró con una incidencia compartida del 10% a las piernas juntas, figura pequeña y omisión de cuello, también comparten un 6% la figura grotesca, dientes, manos grandes, sombreado del cuerpo, manos seccionadas, omisión de la nariz, y los brazos cortos y pegados al cuerpo, con el 3% se encuentran los brazos largos, figura grande, omisión de las manos, integración pobre de las partes, omisión de manos y ojos bizcos o desviados.

Durante la aplicación del test de la figura humana al pedirles que dibujaran, la totalidad de la muestra dibujo alguien de su mismo género, es decir, las mujeres dibujaron primero una mujer y los hombres dibujaron primero un hombre. En general, la población colaboró y se mostró tranquila durante la aplicación del test, solamente una persona buscaba aprobación y dirección al dibujar.

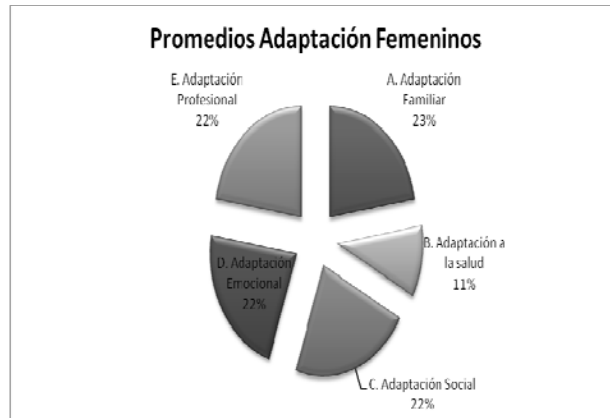
Los resultados obtenidos en las mujeres de acuerdo a su frecuencia fueron en principio la ansiedad representada por las piernas juntas de los dibujos, en segundo lugar se encontró la timidez por la figura pequeña, la omisión de la nariz, brazos cortos y/o pegados al cuerpo; la impulsividad fue uno de los indicadores que aparecieron con mayor frecuencia por medio de la omisión del cuello y la pobre integración de las partes. Seguidamente resaltaron la agresividad e inseguridad, pues en sus dibujos se omitieron las manos, y se observaron los ojos bizcos o desviados.

En el caso de los hombres los indicadores emocionales que se encontraron fueron la inseguridad por sus figuras grotescas y manos seccionadas; la ansiedad por las piernas juntas, el cuerpo sombreado y omisión de ojos; la agresividad por las manos y brazos grandes, sus figuras muestran los dientes y al describirlos su característica es la ira. Todos estos aparecen con la misma frecuencia, es decir, que no hay un indicador que resalte. La impulsividad e inseguridad aparecen con menor frecuencia.

Con lo descrito se puede observar que en el caso de las mujeres que atraviesan por una separación conyugal, predominan las emociones de ansiedad, timidez e impulsividad y en los hombres predominan los indicadores de inseguridad, agresividad y ansiedad. Los dos géneros comparten solamente la ansiedad con mayor frecuencia y varían en los demás indicadores emocionales, así mismo, se puede notar que en las mujeres aparece con mayor frecuencia la impulsividad, mientras que en los hombres se presenta la agresividad pero no impulsiva, esto quiere decir que tal y como se indicó en el marco teórico sobre las creencias racionales e irracionales, al presentar las mujeres una impulsividad se rigen más por sus creencias irracionales y los hombres al presentar una agresividad sin necesidad de ser impulsiva se guían más por sus creencias racionales.

Inventario de adaptación de Bell

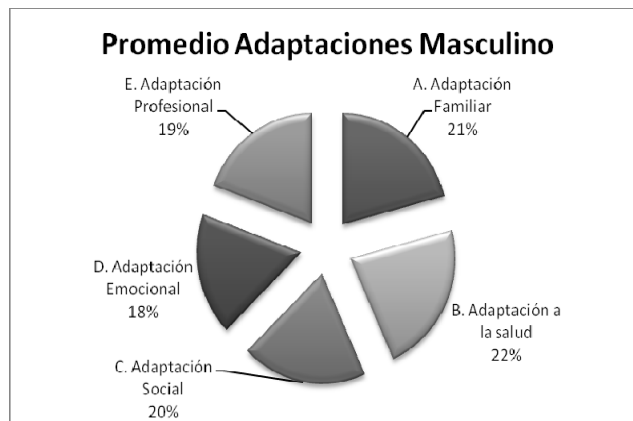
Gráfica No. 1



Fuente: Datos registrados en información de fichas y registros del Inventario de Adaptación Bell aplicado a los padres de familia de la Escuela Oficial de Parvulos No. 65, en los meses de agosto a septiembre del año 2010.

Descripción: En la gráfica No.3 se observa que en el género femenino la adaptación familiar es la primera afectada con el 23%, después de ella se comparte el 22% entre las adaptaciones profesional, emocional y social, por último, la que se ve afectada con un 11% el la adaptación a la salud.

Gráfica No. 2



Fuente: Datos registrados en información de fichas y registros del Inventario de Adaptación Bell aplicado a los padres de familia de la Escuela Oficial de Parvulos No. 65, en los meses de agosto a septiembre del año 2010.

Descripción: Esta gráfica presenta con el 22% a la adaptación a la salud, el 21% es de la adaptación familiar, un 20% la adaptación social, el 19% es de la adaptación profesional, por último, la adaptación emocional con un 18%

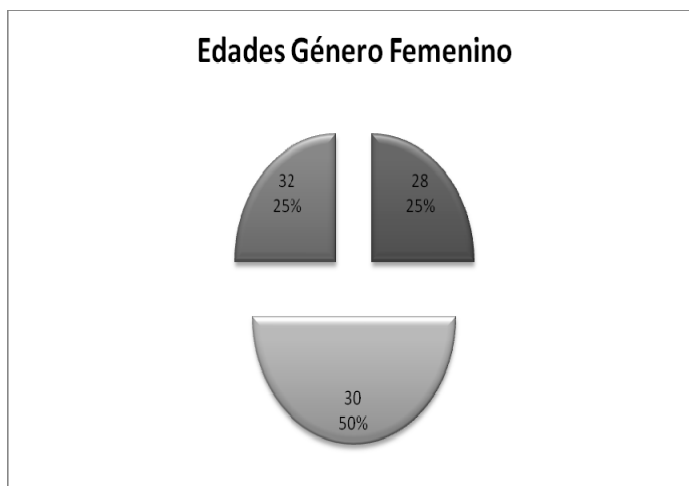
En los resultados de este inventario se encontró que las mujeres presentan el área familiar como la mayormente afectada, después se muestra que las áreas de adaptación profesional, social y emocional con el mismo índice, es decir, que después de la familiar, la mujer se ve afectada en su trabajo, en sus relaciones sociales y en su estado emocional, entonces su adaptación general se desequilibra cuando atraviesan por la separación conyugal, por otro lado, el hombre se ve afectado primero en adaptación a la salud, biológicamente recae o se le dificulta sobreponerse a alguna enfermedad, las áreas familiar y social son las que se ven afectadas en segundo lugar y por último, con un margen muy pequeño de incidencia se ven afectadas la profesional y emocional.

Se puede observar que las mujeres en todas las áreas presentan alteraciones en su adaptación a excepción de la salud, por el contrario, el hombre logra un equilibrio en ellas a excepto en el área de la salud, siendo esta la que afecta más a los hombres.

En el proceso de una separación conyugal, las áreas de adaptación se ven afectadas, sin embargo, esta situación no inciden significativamente en la pareja, pues cada uno puede llevar su vida de una forma aceptable y controlada.

Generalidades de la población:

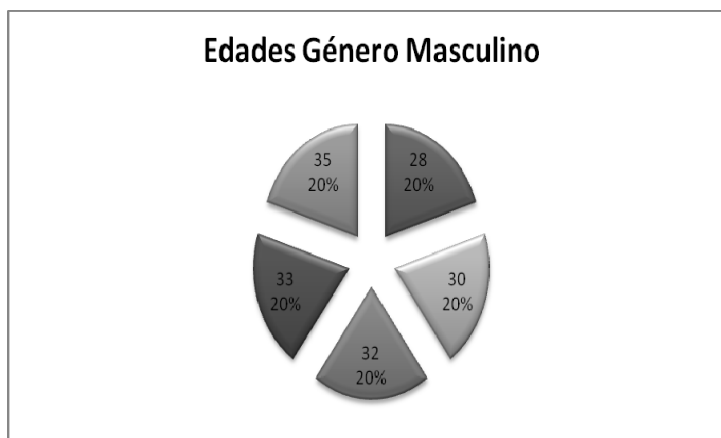
Gráfica No. 1



Fuente: Datos registrados en información de fichas y registros de los padres de familia de la Escuela Oficial de Parvulos No. 65, en los meses de agosto a septiembre del año 2010.

Descripción: La gráfica No. 5, muestra que la mayoría de la población femenina presenta 30 años, seguida por los 32 y 28 años que conforman el 25% cada una. Esto refleja que la mayoría de las mujeres decide separarse a los 30 años de edad.

Gráfica No. 2



Fuente: Datos registrados en información de fichas y registros de los padres de familia de la Escuela Oficial de Parvulos No. 65, ubicada en la 6ta. Calle 11-44 z. 7 en los meses de agosto a septiembre del año 2010 a personas comprendidas entre 25 a 35 años de edad.

Descripción: Se puede observar que en la muestra de género masculino se comparte el 20% entre las edades, se podría decir, entonces, que en el género masculino no hay una edad específica para tomar la decisión de la separación conyugal.

3.3. Análisis e interpretación de resultados:

En la separación conyugal se presentan varios factores internos de la pareja, siendo estos las conductas que se manifiestan producto de los sentimientos que se han experimentando. Siguiendo los pasos de la terapia racional emotiva en donde señala que los sentimientos son fundamentales para poder tener una salud mental positiva y un buen estilo de vida, un primer objetivo de esta investigación fue identificar los indicadores emocionales que se hacen evidentes en la pareja y según los resultados obtenidos en el test de la Figura Humana, quienes atraviesan por esta experiencia presentan agresividad, ansiedad, inseguridad, timidez e impulsividad, es interesante señalar que en los hombres aparece una impulsividad sin agresividad, mientras que en las mujeres también se presentó una impulsividad pero con agresividad; de esto se puede decir que las mujeres pueden ser impulsivas acompañadas de alguna conducta que dañe físicamente o psicológicamente a la pareja, mientras que el hombre puede controlar esa agresividad.

La investigación durante el trabajo de campo también alcanzó un segundo objetivo, el identificar que tanta incidencia tiene la experiencia de una separación en la adaptación familiar, escolar, social, profesional y emocional de la persona. Según el Inventario de Adaptación Bell, en general esta experiencia no incide en la adaptación de las personas, sin embargo, en las mujeres el área de la salud es menos afectada, mientras que en los hombres esta área es la mayor afectada.

En la separación conyugal se experimentan muchas situaciones nuevas, que pueden ser agradables o desagradables, una persona puede superar estas situaciones y llevar un mejor estilo de vida reconociendo sus emociones para poder trabajar sobre ellas y equilibrarlas, pues como ya se indicó la adaptación no se ve afectada significativamente por esta experiencia.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones:

- Los procesos adaptativos se ven afectados por la separación conyugal, sin embargo, no inciden de tal manera que la persona no pueda desenvolverse adecuadamente en algunas otras áreas.
- Según los resultados del Cuestionario de Adaptación de Bell, el área de salud en las mujeres es la menos afectada cuando se atraviesa una separación conyugal, los hombres por su parte se ven afectados en primer lugar en área de la salud.
- De acuerdo a los indicadores emocionales que resultan de la aplicación del test de la Figura Humana la timidez y la inseguridad son los que se presentan con mayor incidencia en la pareja que atraviesa por la separación conyugal.
- En los indicadores emocionales de los hombres, aparece que presentan agresividad con un leve grado de impulsividad, mientras que las mujeres presentan solamente impulsividad.

4.2 Recomendaciones:

4.2.1. A los estudiantes graduandos de la Licenciatura en Psicología:

- Realizar estudios posteriormente acerca del impacto en la salud mental de las personas que atraviesan por una experiencia de separación conyugal.
- Iniciar un estudio con una población similar en la edad y con los mismos instrumentos, pero que estén en un proceso psicoterapéutico para poder comparar el impacto en las escalas de adaptación de Bell.

- Continuar este estudio con una investigación más profunda sobre los factores que propician la separación conyugal.
- Investigar con mayor profundidad la evidencia encontrada por medio del presente estudio al constatar que la adaptación a la salud es la que más bajos puntajes registró en personas de género femenino al atravesar por la situación de vida investigada, y poder determinar con exactitud cuáles son esos padecimientos que afectan la salud y su frecuencia, así como su impacto en la adaptación a las otras áreas medidas.

4.2.2. A las personas que atraviesan por una experiencia de separación conyugal:

- Consultar con un profesional de la salud mental su decisión antes de tomarla para contrarrestar los efectos de impulsividad, inseguridad, agresividad, timidez y ansiedad.
- Buscar ayuda por parte de un profesional de la salud mental para poder procesar la gama de emociones que surgen al atravesar una experiencia de esta índole.

BIBLIOGRAFÍA

- 1). Davidoff, Linda. (1980), "Introducción a la Psicología", McGraw-Hill, 2nda ed. 390 pp. México.
- 2). Dr. Cloud Henry y Dr. Townsend John. (2009). "Límites en el Matrimonio". Editorial Vida. 304 pp. Miami Florida.
- 3). Ellis, Albert & Michael E. Bernard (2006). "Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders. Theory, Practice and Research". Springer Science+Business Media, Inc. EEUU. 321 pp. Estados Unidos de América.
- 4). E. Erro, J. M. Giménez-Amaya, (2005). "El núcleo tegmental pedunculo pontino: Anatomía, consideraciones funcionales e implicaciones fisiopatológicas", Departamento de anatomía. Facultad de Medicina. Universidad de Navarra. 45 pp. España.
- 5). Haaga, David A. F. & Gerald C. Davison (1993). "An Appraisal of Rational-Emotive Therapy", en "Journal of Consulting and Clinical Psychology", American Psychological Association, Inc. 28 pp. Estados Unidos de América.
- 6). J. Oller. "El contraquión de Albert Ellis: Su influencia en la terapia racional emotiva conductual". Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista, nº 61. Madrid: AESPAT. 260 pp. España.
- 7) KOPPITZ, Elizabeth M.(1995) "El Dibujo de la Figura humana". Ed. Guadalupe, 226 pp Buenos Aires
- 8). Lega, Leonor & Vicente Caballo, Albert Ellis (1997). "Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotiva Conductual". Siglo Veintiuno de España Editores, Madrid. 256 pp. España
- 9). Reeve, J. (1994). "Motivación y emoción". Madrid. Mc Graw Hill. 356 pp. España.
- 10). Sloman, Aaron. (1981). "Why Robots Will Have Emotions". University of Sussex. En prensa.
- 11). Vila, J., Fernández, M. (1990). "Activación y conducta". Madrid. Alhambra. 489 pp. España.
- 12). Wickens, Andrew (2004). "Foundations of Biopsychology". Prentice Hall, 2nda Ed 264 pp. Estados Unidos de América.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
INVESTIGACIÓN CIEP S
ANA ELISA ACIETUNO GUERRERO
ANA MARILU ILLEZCAS SALAZAR



PROTOCOLO INVENTARIO DE ADAPTACIÓN DE BELL

FECHA DE APLICACIÓN: _____

GENERO: MASCULINO: _____ FEMENINO: _____

EDAD: _____

ESCALAS

A. Familiar, Resultado Obtenido:

Deficiente:	10 – 27	_____
Insuficiente:	28 - 36	_____
Regular	: 37 - 45	_____
Bueno	: 46 - 54	_____
Muy Bueno	: 55 - 60	_____

B. Salud, Resultado Obtenido:

Deficiente:	10 – 27	_____
Insuficiente:	28 - 36	_____
Regular	: 37 - 45	_____
Bueno	: 46 - 54	_____
Muy Bueno	: 55 - 60	_____

C. Social, Resultado Obtenido:

Deficiente:	10 – 27	_____
Insuficiente:	28 - 36	_____
Regular	: 37 - 45	_____
Bueno	: 46 - 54	_____
Muy Bueno	: 55 - 60	_____

D. Emocional, Resultado Obtenido:

Deficiente:	10 – 27	_____
Insuficiente:	28 - 36	_____
Regular	: 37 - 45	_____
Bueno	: 46 - 54	_____
Muy Bueno :	55 - 60	_____

E. Profesional. Resultado Obtenido:

Deficiente:	10 – 27	_____
Insuficiente:	28 - 36	_____
Regular	: 37 - 45	_____
Bueno	: 46 - 54	_____
Muy Bueno :	55 - 60	_____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 INVESTIGACIÓN CIEP S
 ANA ELISA ACIETUNO GUERRERO
 ANA MARILU ILLEZCAS SALAZAR



PROTOCOLO

TEST DEL DIBUJO DE LA FIGURA HUMANA

I. IDENTIFICACIÓN

Nombre	
Edad	
Fecha de nacimiento	
Escolaridad	
Estab.educacional	
Con quien vive	
Domicilio / Teléfono	
Quién consulta	
Interconsulta	
Derivado por	

Fecha de evaluación	
Nombre del evaluador	

II. CONSIGNA:

“Dibújame una persona” o bien ***“Dibuja una persona como quieras o del modo que prefieras”***. Si hay resistencia para dibujar se le explica que no interesa la belleza del dibujo.

CONSIGNA ALTERNATIVA

“Dibújame una persona”. Si dibujó un hombre, se pide ahora que dibuje una mujer: ***“Esta es una figura masculina, por favor, dibuje ahora una femenina”***, o viceversa.

III. CONDUCTA DEL EXAMINADO

¿Expresa gran necesidad de consignas?.	
¿De qué manera expresa la necesidad de ser asistido por el	

evaluador?	
------------	--

¿Se entrega a la tarea con comodidad y confianza?	SI	NO
---	----	----

<u>Comentarios:</u>

¿Expresa dudas con respecto a su habilidad? : Indicar si se presenta lo siguiente:

Inseguro _____	<input type="checkbox"/> Hostil _____	<u>Comentarios:</u> (¿Hay momentos de inactividad al inicio o durante la actividad? (Inhibición encubierta).
Ansioso _____	<input type="checkbox"/> Negativo _____	
Impulsivo _____	<input type="checkbox"/> Tenso _____	
Desconfiado _____	<input type="checkbox"/> Incómodo _____	
Arrogante _____	<input type="checkbox"/> Jocosos _____	
Cauteloso _____	<input type="checkbox"/> Triste _____	

Otras conductas observadas

--

IV. ASPECTOS EXPRESIVOS O ESTRUCTURALES DEL DIBUJO

4.1. TAMAÑO	Dibujos pequeños	Dibujos grandes	Dibujos medianos
--------------------	------------------	-----------------	------------------

4.2. PRESIÓN	Trazos fuertes	Trazos livianos o débiles
---------------------	----------------	---------------------------

4.3 TRAZOS	Largos	Dentados	Fragmentados o esbozados
	Rectos	Circulares	Indecisos
	Cortos	Quebrados	Borraduras

4.4. DETALLES	
Presencia de detalles inadecuados (Dónde)	
SI NO	
Ausencia de detalles (Dónde)	
SI NO	
Empleo de detalles expresivos (Dónde)	
SI NO	

4.6. SIMETRÍA	
Fallas en la simetría (Dónde) SI NO	
4.7. EMPLAZAMIENTO	

4.8. MOVIMIENTO	
¿El dibujo expresa movimiento? SI NO	<u>¿Cómo es el movimiento?. ¿Qué hace la figura?</u>

4.9. SINTESIS DEFECTUOSA	
Estructurado Desestructurados Desordenado Sombreado excesivo	<u>Otra explicación</u>

4.10. INTEGRACIÓN	
¿Integración pobre de las partes? SI NO	

V. INTERPRETACIÓN:
INDICADORES EMOCIONALES DETECTADOS

Interpretación

CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN PARA ADULTOS

Se prohíbe su
reproducción total o
parcial.

"The adjustment inventory"

Por HUGH M. BELL

Adaptación y normalización española: ENRIQUE CERDÁ

Con el permiso de Stanford University Press, Stanford, California. Copyright 1937 by the Board of Trustees of the Leland Stanford Junior University. All rights reserved

Nombre y apellidos Edad

Profesión Estudios realizados

..... Fecha de hoy

I N S T R U C C I O N E S

A continuación encontrará Ud. una serie de preguntas.
 Contesto con tanta claridad, sinceridad y franqueza como le sea posible.
 No hay respuestas buenas ni malas.
 Indique su respuesta a cada pregunta haciendo un círculo alrededor de «SÍ», «NO», o «?» según sea su respuesta.
 Le advertimos a Ud. que debe de responder, siempre que le sea posible, «SÍ» o «NO», y que únicamente debe rodear con un círculo la interrogación, en aquellos casos en que esté completamente seguro de no poder responder «SÍ» o «NO».
 No hay límite de tiempo, pero procure contestar al cuestionario tan rápidamente como le sea posible.

A rellenar por el examinador:

SECTORES	PUNTUACIONES	DESCRIPCIÓN	INTERPRETACIÓN DE LAS PUNTUACIONES
a			
b			
c			
d			
e			
T			

Forma de administración Administrado por

..... Evaluado por

- 1a SI NO ? El lugar donde Ud. vive actualmente, ¿le impide de alguna forma llevar la vida social a la que Ud. aspira?
- 2d SI NO ? ¿Tiene altibajos en su humor sin una razón aparente?
- 3b SI NO ? ¿Ha padecido Ud. en varias ocasiones ciertas enfermedades de la piel, tales como granos o forúnculos?
- 4c SI NO ? ¿Se siente Ud. intimidado o cohibido al solicitar un trabajo?
- 5e SI NO ? ¿Se siente a veces inquieto o nervioso en su empleo actual?
- 6b SI NO ? ¿Ha padecido Ud. alguna vez enfermedades del corazón, de los pulmones o de los riñones?
- 7a SI NO ? ¿Cree Ud. que puede desarrollar suficientemente su personalidad en su actual ambiente familiar?
- 8e SI NO ? ¿Le gusta tomar parte en las reuniones y fiestas muy animadas?
- 9e SI NO ? ¿Cree que ha elegido mal su profesión?
- 0d SI NO ? ¿Alguna vez se ha asustado Ud. mucho por algo que de antemano sabía ya que era inofensivo? (Por ejemplo, un ratón, una sombra, etc.)
- 1a SI NO ? ¿Hay alguien en su familia que sea muy nervioso?
- 2e SI NO ? ¿Su trabajo actual le permite tener vacaciones anuales?
- 3b SI NO ? ¿Ha padecido Ud. de anemia? (falta de glóbulos rojos).
- 4d SI NO ? Tras haber sufrido una situación humillante, ¿se queda Ud. muy preocupado durante mucho tiempo?
- 5c SI NO ? ¿Le resulta difícil entablar conversación con una persona desconocida?
- 6a SI NO ? ¿Ha estado Ud. en desacuerdo con sus padres, al elegir su profesión?
- 7e SI NO ? ¿Se emociona Ud. muchísimo cuando, por ejemplo, en una reunión se le invita a tomar la palabra sin que haya tenido tiempo para prepararse?
- 8f SI NO ? ¿Alguna vez es molestado Ud. por un pensamiento sin importancia que le obsesiona, sin poder desembarazarse de él?
- 9 SI NO ? ¿Se contagia fácilmente de los resfriados de otras personas?
- 0 SI NO ? ¿Cree Ud. que se verá obligado a intrigar para conseguir un aumento o un anticipo del sueldo en su actual empleo?
- 1 SI NO ? En la vida social, por ejemplo, en una reunión de personas, ¿permanece Ud. en un segundo plano?
- 2 SI NO ? ¿Ha llegado a tener discusiones desagradables con alguno de sus familiares motivadas por cuestiones religiosas, políticas o sexuales?
- 3 SI NO ? ¿Se aturde o trastorna con facilidad?
- 4 SI NO ? ¿Cree que es necesario cuidar minuciosamente su salud?
- 5 SI NO ? ¿Se ha roto o separado algún matrimonio entre sus parientes más cercanos?
- 6 SI NO ? ¿Su jefe o superior se comporta con Ud. siempre correctamente?
- 7b SI NO ? ¿Se sienta frecuentemente a la mesa sin verdadero apetito?
- 8d SI NO ? ¿Se encuentra frecuentemente excitado?
- 29c SI NO ? ¿Se inquieta cuando tiene que despedirse de un grupo de personas?
- 30e SI NO ? ¿Cree que trabaja demasiadas horas en su actual empleo?
- 31a SI NO ? ¿Alguien de su casa le ha molestado con críticas sobre su aspecto exterior? (Diciéndole que era feo, cursi, ridículo, etc.)
- 32e SI NO ? ¿Prefiere rodearse de un pequeño número de amigos íntimos mejor que de gran cantidad de simples conocidos?
- 33b SI NO ? ¿Ha tenido alguna enfermedad de la que aún no está completamente restablecido?
- 34d SI NO ? ¿Le afectan mucho las críticas o censuras que le hacen?
- 35a SI NO ? Entre sus familiares, ¿se encuentra con el bienestar y la felicidad que apetee?
- 36e SI NO ? ¿Desea otro empleo, en lugar del actual?
- 37e SI NO ? Fuera de su ambiente habitual, ¿es Ud. objeto de una atención favorable? (Es decir, le acogen con amabilidad, simpatía, etc.)
- 38b SI NO ? ¿Padece Ud. frecuentemente de dolores de cabeza punzantes? (como si le pincharan).
- 39d SI NO ? ¿Le molesta pensar que la gente le observa por la calle?
- 40a SI NO ? ¿Tiene la impresión de que falta amor y afecto en su hogar?
- 41e SI NO ? ¿Le resulta difícil conocer cuál es su posición respecto a su jefe o superior?
- 42b SI NO ? ¿Padece de sinusitis o de alguna obstrucción de las vías respiratorias?
- 43d SI NO ? La idea de que la gente pueda leer sus pensamientos, ¿llega a preocuparle o inquietarle?
- 44c SI NO ? ¿Hace Ud. amistades con facilidad?
- 45e SI NO ? ¿Cree que su actual jefe o superior le tiene antipatía o desprecia?
- 46a SI NO ? Las personas que le rodean, ¿le comprenden y sienten simpatía hacia Ud.?
- 47d SI NO ? ¿Sueña Ud. despierto con frecuencia? (Es decir, si deja Ud. correr su fantasía).
- 48b SI NO ? Alguna de sus enfermedades, ¿le ha quebrantado definitivamente la salud?
- 49c SI NO ? ¿Trabaja, en su empleo actual, al lado de ciertas personas que le desagradan?
- 50c SI NO ? ¿Duda o vacila al entrar en una habitación en la que hay varias personas hablando?
- 51a SI NO ? ¿Cree que sus amigos disfrutan de un ambiente familiar más feliz que el suyo?
- 52c SI NO ? ¿Vacila al tomar la palabra, en una reunión, por miedo de decir una incorrección, de «hacer una plancha», de «meter la pata»?
- 53b SI NO ? ¿Se le curan los resfriados con dificultad?
- 54d SI NO ? ¿A menudo, le dan las ideas tantas vueltas por la cabeza, que le impiden dormir normalmente?
- 55a SI NO ? ¿Hay alguien con quien actualmente convive que se enfada con facilidad con Ud.?
- 56a SI NO ? ¿Gana lo suficiente, en su actual empleo, para atender a los que dependen de Ud.?
- 57b SI NO ? Su presión arterial, ¿es demasiado alta o demasiado baja? (Si no lo sabe, rodee el «?»).

- 8d SI NO ? ¿Se atormenta Ud. pensando en posibles desgracias?
- 9c SI NO ? Si llega con retraso a una conferencia, reunión, asamblea, etc., ¿prefiere irse o permanecer de pie, antes que ir a sentarse en las primeras filas?
- 9e SI NO ? Su actual jefe o superior, ¿es una persona en la que siempre podrá Ud. tener confianza?
- 1b SI NO ? ¿Es Ud. propenso a padecer asma?
- 2a SI NO ? ¿Se compenetran y viven en buena armonía las personas que forman su hogar actual?
- 3c SI NO ? En una recepción, fiesta o banquete, ¿trata Ud. de relacionarse con el invitado de honor?
- 4e SI NO ? ¿Cree que su jefe o superior le da un salario justo?
- 5d SI NO ? ¿Se da por ofendido fácilmente?
- 6b SI NO ? ¿Padece Ud. mucho de estreñimiento?
- 7a SI NO ? ¿Odia a alguna persona de las que conviven con Ud.?
- 8c SI NO ? ¿Alguna vez es Ud. el animador de una fiesta, recepción o reunión?
- 9e SI NO ? ¿Se compenetra Ud. con todos o la mayor parte de sus actuales compañeros de trabajo?
- 10d SI NO ? ¿Ha quedado preocupado, alguna vez, por la idea de que las cosas se le presentan como irreales? (Es decir, como si no estuviera seguro de que lo que ve, oye o vive fuera real.) (Si no entiende la pregunta, es que no le sucede esto.)
- 71a SI NO ? ¿Alguna vez, tiene Ud. sentimientos contradictorios (de amor y de odio) hacia alguien de su propia familia?
- 72c SI NO ? ¿Se encuentra intimidado en presencia de personas que admira mucho, pero a las que no conoce demasiado?
- 73b SI NO ? ¿Es Ud. propenso a tener náuseas, vómitos o diarreas?
- 74d SI NO ? ¿Se ruboriza Ud. con facilidad?
- 75 SI NO ? El comportamiento de las personas con las cuales vive, ¿le ha provocado a menudo pesimismo y depresión? (Depresión quiere decir tristeza.)
- 76o SI NO ? ¿Ha cambiado frecuentemente de empleo en estos últimos cinco años?
- 77c SI NO ? ¿Ha cambiado a veces de acera para evitar el encuentro con alguna persona conocida?
- 78b SI NO ? ¿Padece Ud. frecuentemente amigdalitis u otras enfermedades de la garganta?
- 79d SI NO ? ¿Se siente Ud. con frecuencia intimidado o cohibido a causa de su aspecto exterior? (Es decir, considera que su físico no es agraciado, o bien su vestuario demasiado pobre o anticuado.)
- 80e SI NO ? ¿Le fatiga mucho su actual trabajo?
- 81a SI NO ? En su hogar, ¿hay frecuentemente discusiones o desavenencias?
- 82d SI NO ? ¿Se considera Ud. más bien como una persona nerviosa?
- 83c SI NO ? ¿Le gusta ir a bailar?
- 84b SI NO ? ¿Tiene Ud. indigestiones frecuentemente?
- 85a SI NO ? ¿Sus padres criticaban frecuentemente la conducta de Ud., mientras vivió con ellos? (O la critican, si es que vive con ellos actualmente.)
- 86e SI NO ? ¿Cree Ud. que en su actual ocupación cuenta con ocasiones suficientes para expresar sus propias ideas, su forma de considerar las cosas?
- 87c SI NO ? ¿Le resulta difícil o cree que le resultaría difícil hablar en público?
- 88b SI NO ? ¿Se encuentra Ud. fatigado, la mayor parte del tiempo?
- 89e SI NO ? Su actual salario, ¿es tan reducido que teme no sea suficiente para cubrir todos sus gastos?
- 90d SI NO ? ¿Vive preocupado a consecuencia de sus sentimientos de inferioridad?
- 91a SI NO ? ¿Le irritan, le sacan de quicio las costumbres de ciertas personas con las que convive?
- 92d SI NO ? ¿Se encuentra Ud. muy deprimido? (Deprimido quiere decir triste.)
- 93b SI NO ? ¿Ha tenido que recurrir con frecuencia a la asistencia médica?
- 94c SI NO ? ¿Ha tenido Ud. frecuentemente ocasiones de ser presentado a otras personas o de introducirse en otros grupos de gentes?
- 95e SI NO ? ¿Ha podido obtener el ascenso que necesitaba en su actual empleo?
- 96a SI NO ? En su familia, ¿hay alguien que intente dominarle?
- 97b SI NO ? Al despertarse, ¿se encuentra frecuentemente como cansado?
- 98e SI NO ? Entre las personas que trabajan con Ud., ¿hay alguna que lo irrite, por sus costumbres y género de vida?
- 99c SI NO ? Si está invitado a algún banquete o fiesta ¿prefiere abstenerse de tomar algo antes que pedirlo al camarero?
- 100d SI NO ? ¿Tiene Ud. miedo de encontrarse solo en un sitio oscuro?
- 101a SI NO ? ¿Tenían sus padres tendencia a estar «muy encima de Ud.», es decir, a controlarle o vigilarle demasiado mientras vivió con ellos? (O tienen tendencia, si es que actualmente vive con ellos.)
- 102c SI NO ? ¿Le ha sido fácil hacer amistad con personas del sexo opuesto?
- 103b SI NO ? ¿Está Ud. muy por debajo de su peso normal? (Si no lo sabe, rodee el «?».)
- 104c SI NO ? Su empleo actual, ¿le obliga a hacer su trabajo o a despachar sus asuntos muy de prisa?
- 105d SI NO ? ¿Ha tenido Ud. a veces miedo de caerse, cuando se encontraba en un sitio alto?
- 106a SI NO ? ¿Cree que es fácil entenderse con la o las personas con las que convive?
- 107c SI NO ? ¿Le es difícil sostener una conversación con alguien que le acaba de ser presentado?
- 108b SI NO ? ¿Tiene Ud. vértigos con frecuencia? (Vértigos quiere decir sensación de mareo y de que las cosas dan vueltas.)
- 109d SI NO ? ¿Se lamenta Ud. a menudo de lo que hace?
- 110e SI NO ? ¿Se atribuye personalmente, su actual jefe o superior, todo el mérito de algún trabajo que ha hecho Ud.?
- 111a SI NO ? ¿Está frecuentemente en desacuerdo con la manera de llevar la casa o forma de pensar, de la o las personas con las que convive?

- 112d SI NO ? ¿Se desanima Ud. con facilidad?
- 111b SI NO ? En el transcurso de estos tres últimos años, ¿ha padecido Ud. muchas enfermedades?
- 111c SI NO ? ¿Ha tenido Ud. ocasión de dirigir a otras personas, siendo presidente de una comisión, jefe de grupo, etc.?
- 111e SI NO ? En su actual empleo, ¿tiene Ud. la impresión de ser como la pieza de una máquina? (Es decir, de sentir completamente anulada su personalidad.)
- 116a SI NO ? De las personas que le rodean, ¿se opono alguna con frecuencia a que Ud. elija libremente a sus compañeros y amigos?
- 117b SI NO ? ¿Tiene Ud. gripe con frecuencia?
- 113c SI NO ? ¿Le felicita su jefe o superior cuando hace un trabajo bien hecho?
- 119c SI NO ? ¿Se sentiría Ud. muy intimidado, si fuera el encargado de lanzar una idea, para organizar una discusión en un grupo?
- 120d SI NO ? ¿Ha quedado frecuentemente deprimido (entrecido) por las faltas de consideración de que ha sido Ud. objeto por parte de algunas personas de su ambiente?
- 12 a SI NO ? ¿Viven con Ud. personas que se irritan y se enfadan o discuten violentamente?
- 21b SI NO ? ¿Tiene Ud. bronquitis con bastante frecuencia?
- 21d SI NO ? ¿Le asustan los relámpagos?
- 21e SI NO ? ¿Es Ud. tímido?
- 21c SI NO ? Al emprender su actual trabajo, ¿lo ha hecho pensando que era éste, precisamente, el que Ud. deseaba?
- 26b SI NO ? ¿Ha sufrido alguna operación quirúrgica importante?
- 27a SI NO ? ¿Le reprochaban sus padres, con frecuencia, el género de amigos que le rodeaban?
- 23c SI NO ? ¿Le resulta a Ud. fácil pedir ayuda a los demás?
- 29c SI NO ? ¿Tiene temporadas en las que se desanima en su trabajo actual?
- 30d SI NO ? ¿Le salen frecuentemente mal las cosas, sin que sea culpa suya?
- 31a SI NO ? ¿Le agrada irse del lugar en que vive para tener más independencia personal?
- 31c SI NO ? Si desea obtener algo de una persona que apenas conoce, ¿prefiere escribirle antes que pedirselo personalmente?
- 31b SI NO ? En algún accidente, ¿ha resultado Ud. gravemente herido?
- 31d SI NO ? ¿Sólo el ver una serpiente ya lo aterroriza? (Aunque sea, por ejemplo, en una película.)
- 31o SI NO ? ¿Tiene Ud. la impresión de que su trabajo está controlado por demasiados superiores?
- 31b SI NO ? ¿Ha adelgazado mucho en estos últimos tiempos?
- 31a SI NO ? ¿Cree que es desgraciado su hogar por la falta de dinero?
- 138c SI NO ? ¿Le sería difícil contar o exponer alguna cosa ante un grupo de personas?
- 139c SI NO ? ¿Es muy monótono su trabajo actual?
- 140d SI NO ? ¿Llora Ud. con facilidad o con frecuencia?
- 141b SI NO ? ¿Se encuentra frecuentemente muy cansado, al anochecer, es decir, al finalizar el día?
- 142a SI NO ? Mientras vivía con sus padres, ¿era injustamente censurado por alguno de ellos? (O lo es actualmente, si es que aún vive con ellos.)
- 143d SI NO ? ¿Le asusta mucho el pensar en un terremoto o en un incendio?
- 144c SI NO ? ¿Se azara Ud. si tiene que entrar en algún salón, fiesta familiar o cualquier otra clase de reunión, cuando ya está todo el mundo sentado?
- 145c SI NO ? ¿Cree que su actual trabajo es muy poco interesante?
- 146b SI NO ? ¿Tiene Ud. a menudo dificultad para conciliar el sueño, aun cuando no haya ruido a su alrededor?
- 147a SI NO ? Donde Ud. vive actualmente, ¿hay alguien que le exige que obedezca, tenga o no tener razón?
- 148c SI NO ? ¿Ha tomado Ud. alguna vez la iniciativa para animar alguna reunión aburrida?
- 149c SI NO ? ¿Cree Ud. que su jefe o superior habría de poner más simpatía y comprensión en sus relaciones con Ud.?
- 150d SI NO ? ¿Se siente Ud. frecuentemente como si estuviera solo, aunque se encuentre acompañado de otras personas?
- 151a SI NO ? Durante su infancia, ¿ha sentido alguna vez deseos de marcharse de casa?
- 152b SI NO ? ¿Tiene frecuentemente dolores o pesadez de cabeza?
- 153d SI NO ? ¿Ha tenido Ud. alguna vez la sensación de que alguien le hipnotizaba y le hacía ejecutar ciertos actos en contra de su voluntad?
- 154c SI NO ? Durante alguna conversación sobre temas varios, ¿ha tenido, alguna vez, grandes dificultades para formular una cita apropiada? (Por ejemplo, para acordarse de un refrán, o bien decir tal escritor o tal político, etc. esto o aquello.)
- 155c SI NO ? ¿Le parece a Ud. que su jefe o superior no aprecia en su justo valor los esfuerzos que Ud. hace para realizar su trabajo de una manera perfecta?
- 156b SI NO ? ¿Ha tenido Ud. escarlatina o difteria?
- 157a SI NO ? ¿Ha creído Ud. a veces que ha sido una decepción para sus padres?
- 158c SI NO ? ¿Propende Ud. a encargarse de presentar unas personas a otras en una reunión?
- 159c SI NO ? ¿Tiene Ud. miedo de perder su empleo actual?
- 160d SI NO ? ¿Tiene Ud. con frecuencia períodos en los que se siente de repente triste y pesimista durante unos días o incluso durante más tiempo?