



## **PROYECTO ACP**

Aprendizaje de competencias en Psicología Clínica  
mediante un recurso educativo en abierto

### **CUADERNO INFORMACIÓN DEL CASO 1:**

*RUMIACIÓN Y VERGÜENZA EN UN PROCESO  
DE SEPARACIÓN CONYUGAL*

Proyectos de Innovación y Mejora de la Calidad Docente  
Vicerrectorado de Evaluación de la Calidad

(Convocatoria 2015, 2016 y 2023)

Responsable: Mar Gómez Gutiérrez

[margomez@psi.ucm.es](mailto:margomez@psi.ucm.es)

## 1. MOTIVO DE CONSULTA

El paciente es un varón de 30 años, al que se llamará "Sauce". Solicitó atención psicológica ya que en ese momento estaba separándose de su pareja, y tenía dificultades para asumir la situación emocional producida por ese cambio de vida. Se le dio cita dos días después.

## 2. EVALUACIÓN

La evaluación se llevó a cabo en las primeras tres sesiones. Realizando una evaluación por diferentes métodos e instrumentos que se detallarán a continuación.

### 2.1 Entrevistas

Gran parte de la información del caso se recogió por medio de una entrevista semiestructurada que, manteniendo un esquema general, permitía al psicólogo incidir más o pedir aclaraciones sobre aquellos aspectos que le parecieran más relevantes; de la misma manera, el paciente podía también aportar la información que considerase más oportuna para el propósito de la evaluación.

En el esquema general de recogida de información, inicialmente la entrevista se centró en la demanda de ayuda del paciente. Después se amplió el foco de las preguntas para recabar datos sobre el desarrollo histórico del problema y, más en general, la biografía del paciente. Dentro de esto, se recogió información sobre los apoyos con los que contaba, su situación laboral y familiar, experiencias previas de terapia y funcionamiento general en el momento de pedir ayuda.

### 2.2 Inventarios

Al paciente se le administraron los siguientes inventarios:

- BDI-II, Inventario de depresión de Beck (Beck et al., 1979; versión española de Vázquez & Sanz). La prueba consta de 21 ítems, que preguntan acerca de síntomas tales como tristeza, llanto, pérdida de placer (anhedonia), sentimientos de fracaso y de culpa, pensamientos o deseos de suicidio, o pesimismo. Tiene como objetivo identificar y medir la gravedad de síntomas típicos de la depresión en adultos y adolescentes a partir de 13 años. Sauce tuvo una puntuación directa de 48 puntos, que entra dentro de la categoría de "depresión grave".
- Escala de autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965; versión española de Atienza, Balaguer & Moreno, 2000). Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a uno mismo. La escala consta

de 10 ítems en forma de oración, de las que la mitad está enunciada de forma afirmativa, y la otra mitad de forma negativa, para controlar el efecto de la aquiescencia autoadministrada. La puntuación directa de Sauce fue de 15, lo que indica un bajo nivel de autoestima de acuerdo con el instrumento.

- MCMI – IV, Inventario Clínico Multiaxial de MILLON (Millon, Millon & Davis, 1994; versión española de Millon et al., 2018). El MCMI-IV proporciona información validada empíricamente, relevante y fiable para apoyar el diagnóstico de psicólogos y otros profesionales de salud mental en diversos ámbitos: clínico, médico, forense, etc. El MCMI-IV cuenta con 4 índices que permiten evaluar la validez del protocolo y 15 escalas clínicas agrupadas del siguiente modo: Patrones clínicos de personalidad, Patología grave de la personalidad, Síndromes clínicos y Síndromes clínicos graves. Sauce obtuvo puntuaciones significativas en depresión mayor, autoimagen desmerecedora y ansiedad.

### 2.3 Autoregistro

En la evaluación de Sauce se incluyó la cumplimentación de un autorregistro de emociones y pensamientos. Este autorregistro constaba de 4 columnas en las que se recogió la siguiente información: fecha y hora, situación (suceso que condujo a la emoción y/o pensamientos, imágenes o recuerdos que llevaron a la emoción), emoción e intensidad de la emoción valorada de 0-10 y pensamientos automáticos (pensamientos previos a la emoción y grado de creencia en ese pensamiento valorado de 0-10).

## 3. ANAMNESIS DEL CASO

Sauce es un hombre de 30 años que acude a consulta porque siente "que no puede más". Desde hace 3 meses, él y su mujer, Palmera, están en trámites de divorcio, ya que él no puede tener hijos por un problema de esterilidad y ella "ha nacido para tener hijos" según refiere él. A pesar de haber iniciado estos trámites de separación, continúan viviendo juntos y, por temas económicos, continuarán al menos 6 meses más conviviendo en el piso de ambos.

Hacia 5 años que Sauce y Palmera intentaban ser padres; algo que hacía ilusión a ambos, pero sobre todo a Palmera. Hace 3 años, al ver que tenían dificultades para concebir, acudieron a una clínica, donde se diagnosticó finalmente la esterilidad de Sauce y se determinó que era muy poco probable que pudieran tener hijos biológicos. Esto supuso un deterioro paulatino en la relación de pareja: Palmera se sentía frustrada ante la perspectiva de no poder concebir hijos con su marido; y cada vez que surgía la

conversación, Sauce se sentía culpable y atacado por su mujer, y evitaba por tanto hablar del tema. Tras casi un año en que la relación era cada vez peor, más distante y con más problemas de comunicación y discusiones, hace 3 meses Palmera comunicó a Sauce su decisión de divorciarse.

Desde ese momento, Sauce nota que su ánimo va decayendo, no le apetece salir, incluso los últimos 3 días antes de venir a consulta no ha salido de su casa. Pasa gran parte del día "sin hacer nada" y se queja de dificultades para concentrarse. Refiere que sólo le apetece dormir, lo que puede llegar a hacer durante más de 14 horas diarias. Este sueño no es nada reparador, y al despertar no tiene ganas de hacer nada. Ha perdido el apetito y apenas come, mostrando además descuido en cuanto a los horarios y el valor nutritivo de las comidas que hace (suele recurrir a platos precocinados que no le supongan mucho esfuerzo de elaboración). En el último mes ha perdido 6 kilos de peso, quedando el IMC en 19, y teniendo problemas nutricionales a causa de ello.

La disminución de actividad afecta de manera importante a su trabajo: Sauce es autónomo y se ocupa desde que tenía 16 años del negocio familiar, una pequeña tienda de comestibles (ver más adelante). Tras la demanda de divorcio, Sauce siente cada vez más dificultades a la hora de ocuparse de las tareas habituales de la tienda y de tratar con clientes y proveedores (tiene la sensación de que tendría que dar explicaciones a otras personas sobre la situación de separación, y siente vergüenza y no se siente preparado para ello, por lo que limita el contacto con la gente). Se ha vuelto descuidado, hace las cosas con desgana y paulatinamente ha ido pasando menos tiempo en la tienda, pues cada vez le resulta más difícil ocuparse de esa responsabilidad. Por otro lado, se siente culpable por la dejadez con que trata el negocio, pues la tienda la inició y puso en marcha su padre con gran esfuerzo, y Sauce siente la "carga" de no dejar que ese legado se pierda.

La mayor parte del tiempo que pasa despierto está "rumiando" pensamientos recurrentes e improductivos acerca de que ha estado haciendo perder el tiempo a su mujer en su matrimonio: se siente un "fraude"; otros pensamientos habituales son "ya no sirvo para nada" y "no soy capaz de tener hijos ni de sacar adelante mi matrimonio ni mi trabajo". Vive el problema de esterilidad con gran vergüenza, como un "fracaso personal"; la expectativa de fracaso, además, parece haberse generalizado, pues siente de alguna forma que es una persona "defectuosa" que no puede aportar nada satisfactorio a otras personas. Vive esta situación con gran indefensión y sensación de

vulnerabilidad, sin saber qué puede hacer al respecto. Además, al mantenerse la convivencia con Palmera en la casa, Sauce no deja de experimentar tensión en la convivencia (aunque procuran no coincidir mucho tiempo y apenas se dirigen la palabra cuando están ambos en casa).

Podría decirse que el paciente presenta una elevada autoexigencia, pues entiende que debería ser capaz de salir adelante, como lo ha hecho en otros momentos de su vida (ver más abajo), y lleva muy mal que la situación le haya afectado de esta manera. Por otro lado, niega ideación autolítica; a pesar del malestar que siente y de no encontrar salida a su situación, intuye que, con ayuda, puede salir adelante.

Una semana después de la demanda de divorcio, y al ver que se encontraba "algo deprimido", Sauce fue a su médico de cabecera, quien le recetó Zoloft de 50 mg (1-0-0); lo continúa tomando en la actualidad, aunque sin experimentar mejoría, motivo por el cual decidió acudir a terapia. Está "cansado" de sentirse mal, quiere dejar de sufrir y tener una vida más tranquila, pero no sabe cómo: no se ve capaz de afrontar las nuevas situaciones relacionadas con la separación (trámites legales, buscar nueva casa, llevar de la mejor manera posible la convivencia con Palmera hasta que finalmente se separen...) y mantener el trabajo en la tienda. Asume que ya no es posible recuperar la relación de pareja, verbalizando: "Palmera ya no quiere saber nada porque ha acabado muy cansada de todo esto". Le gustaría que la terapia le ayudase a no sentirse tan mal, mantener el trabajo en la tienda y poder gestionar la situación de divorcio.

En cuanto a los acontecimientos biográficos relevantes en la historia de Sauce, destacan los siguientes: Sauce es hijo único, y ambos progenitores han fallecido. El fallecimiento de sus padres, en momentos distintos, ha marcado su historia de manera importante: cuando Sauce tenía 16 años, su padre falleció de un infarto de miocardio mientras estaba trabajando en el negocio familiar (una pequeña tienda de comestibles); a partir de ese momento, Sauce tuvo que dejar los estudios y ayudar a su madre en la tienda. El fallecimiento del padre de Sauce hizo además que su madre iniciara un cuadro depresivo que se agravó notablemente durante los años posteriores.

Tener que ponerse a trabajar a una edad tan temprana interfirió en que Sauce desarrollara amistades, pues tenía que dedicar mucho tiempo a la tienda. Fue capaz aun así de mantener un pequeño grupo de amigos que conocía desde la infancia.

Durante los primeros años tras el fallecimiento de su padre, quedaba con ellos sobre todo para jugar al billar.

Cuando Sauce tenía 18 años, a través de su grupo de amigos, conoció a su actual mujer Palmera (ella tenía entonces 20 años). Palmera y Sauce iniciaron relación de noviazgo; Sauce siguió ocupándose de la tienda de comestibles, asumiendo más la responsabilidad conforme pasaba el tiempo, pues la depresión de su madre se iba agravando paulatinamente, pasando ella cada vez más tiempo sola en casa. Al mantener Palmera y Sauce una posición laboral estable (Sauce seguía ocupándose de la tienda y Palmera trabajaba como Auxiliar Administrativo en una empresa), cuando Sauce tenía 24 años organizaron su boda; dos días antes de la boda, sin embargo, la madre de Sauce se suicidó mediante sobredosis de medicación, lo que conllevó que Sauce decidiera aplazar el enlace; se casaron finalmente 9 meses más tarde de lo previsto.

El suicidio de su madre, y precisamente en ese momento, produjo en Sauce una intensa reacción emocional, alternando entre la culpa y la rabia, sintiendo en gran medida que su madre "lo había traicionado". Acudió en ese momento por primera vez a terapia, acompañado de un amigo que estudiaba Psicología. No pudo asistir a más de tres sesiones porque le era difícil de compatibilizar con el trabajo; a pesar de esto, considera que la breve intervención le fue útil para "controlar su rabia". Sauce apenas volvió a mencionar el tema del suicidio de su madre pocos meses después de que sucediera, y se sentía bastante molesto cuando Palmera le preguntaba por cómo se encontraba al respecto.

A partir del suicidio de su madre y de contraer matrimonio, Sauce continuó encargándose del negocio familiar, sintiendo que habían sido las circunstancias las que le habían llevado a tener esa ocupación, pero que él no había tenido realmente la oportunidad de elegir un desarrollo profesional, ante lo que experimentaba cierta frustración. La relación con Palmera fue buena durante los primeros años, hasta que se descubrió el problema de esterilidad de Sauce. En cuanto a sus amigos, Sauce mantuvo la relación con ellos durante varios años, pero con el tiempo, al ir estos amigos formando sus familias y volcarse Sauce en su relación con Palmera, los contactos se hicieron menos frecuentes. Desde hace dos años el grupo ya no está unido y Sauce prácticamente no tiene contacto con ninguno de ellos.

#### 4. LISTADO DE PROBLEMAS

- **Percepción de vulnerabilidad ante la situación emocional:** pensamientos y sentimientos de incapacidad así como vulnerabilidad ante las demandas del medio y experiencia de tristeza y vergüenza. Dificultades para enfrentar sólo la nueva situación de vida.
- **Convivencia con su exmujer.** Se ve forzado a mantener la convivencia, lo cual le supone una situación de tensión adicional. Evita coincidir con ella en los espacios de la casa, pasando mucho tiempo en la habitación en la que ahora duerme.
- **Falta de activación:** percepción de falta de energía y motivación para actividades cotidianas, permaneciendo una parte importante del tiempo en la cama. Incapacidad de planificación de proyectos a corto y medio plazo.
- **Problemas económicos:** laboralmente activo, no acude a su puesto de trabajo. Dudas sobre su continuidad o no en el empleo actual.
- **Abandono de relaciones sociales/falta de apoyos reales:** abandonó las relaciones sociales centrándose sólo en su pareja. Carece de familiares cercanos que puedan servir de apoyo emocional. Verbaliza necesitar encontrar apoyo de los demás.
- **Dormir 14 horas:** ayudado por la medicación, consigue dormir 14 horas diarias en las que es capaz de sentir un alivio de las rumiaciones, aunque el sueño no es reparador.
- **Rumiar** (discurso interno relativo a su incapacidad para no ser capaz de hacer nada y a haber sido un "fraude" para su mujer): pensamientos que reverberan de manera constante a lo largo del día. No puede precisar un momento de alivio cuándo está despierto.
- **Disminuir ingesta:** la ingesta se ha convertido en una actividad más para la que no encuentra motivación. Se encuentra con poco apetito y tiende a comer fuera de horarios y alimentos que no requieran mucha elaboración, descuidando la nutrición.