



**Lic. ROCIO GUADALUPE MENDEZ CANCINO**

**MTRA. ANA ESTELI HIDALGO MARTINEZ**

**EXAMEN FINAL**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**SUPERVISION DE CASOS CLINICOS**

**9º CUATRIMESTRE**

**PSICOLOGIA**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de julio de 2020

## **TERAPIA SOMATICA**

Consiste en descubrir lo que el cuerpo quiere decir y no lo que la mente tiene que inventar, es decir, debe haber un equilibrio entre cuerpo, mente y emociones, para que exista un buen funcionamiento. Muchas veces las dolencias físicas sin explicación alguna se deben, por estrés, dolores emocionales, o traumas que se suscitaron a lo largo de nuestra vida y que aun están sin resolver. La terapia somática trata aquellas dolencias internas para que de manera física también estemos bien.

### **IMPRESIÓN DX:**

Paciente de 48 años de edad, de identidad protegida R.B.M, con depresión; debido a que presenta tristeza, soledad, irritabilidad y alta sensibilidad; así como también sentimientos de fracaso como persona, padre y como ser humano, además de desánimo y cansancio por vivir, pelear por ello y hacerlo mal.

### **TRATAMIENTO:**

Implementar técnicas que ayudaran al paciente para aumentar su autoestima y su sentido de vida, así como también ejercicios en los que el paciente se dé cuenta de sus fortalezas y que pueda aceptar la separación que tuvo con su actual pareja y ver las cosas buenas que le dejó.

1.- realizar una lista de actividades que son agradables para él y que incluya también aquellas que le gustaba antes y las que le gustaría hacer.

2.- ASIGNACIÓN DE TAREAS GRADUALES: dividiendo una tarea compleja (que él considera compleja de llevar a cabo) en pequeños pasos; practicando los primeros pasos en consulta, o ayudándose con practica imaginada.

3.- La terapia de resolución de problemas, no solamente enseña a los pacientes a resolver problemas, sino que su eficacia reside en cambiar la forma en la que se

enfrentan a los problemas, considerándolos como un reto y una posibilidad de mejorar, en lugar de hechos sobre los que no se tiene demasiado control y hay que soportarlos. De nuevo, un componente de esta terapia es dar al paciente la capacidad de activarse y actuar para conseguir sus objetivos.

4.- técnica ALTERNATIVAS: en esta técnica se le propondrá al paciente hacer un plan de vida en cada una de las siguientes áreas: familiar, laboral, social, personal; tendrá que especificar que mantendría, cambiaría, eliminaría y añadiría.

Esto le permitirá al paciente buscar una solución a su situación depresiva y tomar decisiones en cada una de las áreas, es decir, pasar a la acción.

5.- técnica NO TE RINDAS: en esta técnica el paciente tendrá que planificar hasta el más mínimo detalle, ¿Cómo sería un día perfecto para él? Para ello tendrá como guía las siguientes preguntas:

¿Qué voy hacer? ¿Qué necesito para mi día perfecto? ¿Cómo lo puedo llevar acabo? ¿Por qué es mi día perfecto? ¿Con quién voy a pasar mi día perfecto? ¿Dónde? ¿Cuándo?

Le permitirá al paciente ejercer un control sobre su vida. Además de tener en cuenta que le ayuda a tener un buen día desde su punto de vista y que deja de hacer para tener un peor día.