



**NOMBRE DEL ALUMNO: LETICIA ALEJANDRA
VELASCO HERNÁNDEZ.**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ANA ESTELI HIDALGO
MARTINEZ.**

NOMBRE DEL TRABAJO: EXAMÉN 3 Y 4 UNIDAD.

**ASIGNATURA: SUPERVISIÓN DE CASOS
CLÍNICOS.**

PSICOLOGÍA NOVENO.

PASIÓN POR EDUCAR

1. Explica en qué consiste la terapia somática:

La terapia somática es aquella que se enfoca en tener en armonía el cuerpo, la mente y las emociones, creo que es muy cierto lo que dicen, que lo que piensas tu cuerpo reacciona, es decir nuestras emociones muchas veces llegan a somatizar alguna parte del cuerpo, por experiencia propia pase por momentos difíciles el ultimo año al principio fue algo bastante difícil de comprender, mis emociones y mi mente no estaban en frecuencia, era preocupación y un trauma que tenia, también otros factores me perjudicaban en el cuerpo, me dolía todos los días la cabeza y la espalda, no era por dormir mal, era mi mente pensando en lo mismo siempre, entonces meses después, junto con mi psicóloga me di cuenta que lo que realmente afectaba a los dolores era la preocupación y el trauma los que afectaban a mi cuerpo, cuando yo me hice consiente y trabaje en este trauma el dolor desapareció y la molestia que sentía todos los días igual se esfumaron, se trata de hacerte consiente y trabajar en ello, con algunos ejercicios de relajación o dependiendo de la persona y como quiera trabajar, muchas veces al estar estresados o con tristeza, nuestro cuerpo reacciona a esas emociones que no podemos canalizar entonces la terapia somática se basa en eso, en que las emociones sean liberadas de manera adecuada, podemos llorar, reír o practicar algún deporte, lo que sea necesario para sacar esas emociones, las emociones que son malas para el cuerpo y la mente, la terapia somática se basa en que la mente, el cuerpo y las emociones sean expresadas de manera adecuada y se encuentren equilibradas, entender que no lo siento, solo lo estoy pensando y ubicar entonces mis pensamientos, para estar en armonía con nosotros mismos.

“Sanar los nudos físicos, emocionales y psicológicos derivados de los conflictos, vivencias y experiencias no resueltas” (Standley Keleman,1971).

1. Impresión dx:

El paciente es un hombre de 48 años de edad que asiste a consulta, el diagnóstico es **depresión** la cual se debe a que siente tristeza, angustia, su vida laboral y personal se está viendo afectada debido a su estado de ánimo, piensa que no tiene a quien recurrir, se siente solo, también se siente como una persona tonta por llorar, no está comiendo ni durmiendo bien, además menciona que se siente con desamor, soledad, irritabilidad y alta sensibilidad, también sentimientos de fracaso como persona, padre y como ser humano, además de desánimo y cansancio por vivir, pelear por ello y hacerlo mal.

2. Explica de manera detallada de qué manera abordarías al paciente en cuestión:

Dependiendo la gravedad de la depresión y como el paciente vaya evolucionando se verá si es necesaria la medicación y trabajar junto con un psiquiatra, si el paciente va con un buen progreso y avanzando no es necesaria la medicación ya que lo que yo quisiera evitar es la dependencia a las pastillas, claro que si se ve un caso más grave sería idóneo consultar a un psiquiatra y trabajar con él, tanto el problema como los efectos de la medicación.

Considero que siendo un paciente con problemas familiares que le estén afectando tanto emocionalmente, lo que debería de hacer es solucionar estos conflictos y trabajar la terapia cognitiva ya que esta se basa en que el paciente se da cuenta que los problemas tienen solución, hacerse consciente que no está solo y que no va a fracasar, esta terapia es buena ya que lo que se necesita es sacar los pensamientos irracionales, la terapia cognitiva afirma que en los trastornos emocionales surgen de los pensamientos irracionales. Si se analizan los pensamientos que están detrás de un comportamiento y se le hace lógico y racional, el problema psicológico se solucionará. Existe una distorsión sistemática en el procesamiento de la

información, de este modo la perturbación individuos para percibir negativamente el ambiente y los acontecimientos que les rodean.

De igual forma para resolver sus problemas no solo familiares, también de sus relaciones interpersonales 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, un componente de esta terapia es dar al paciente la capacidad de activarse y actuar para conseguir sus objetivos.

También trabajaría con técnicas de relajación ya que necesitamos que la persona se sienta menos estresada, es difícil pero poco a poco se verán resultados, trabajar con sus emociones que esta persona sienta que todo estará bien y que se de cuenta que tienen objetivos.

Trabajaría también con actividades donde se de cuenta del potencial que tiene, terapia humanista que ayude a la persona a entender que el presente importa y trabajar en ello, así mismo podría escribirse a el mismo una carta donde destaquen sus virtudes y que se de cuenta que esas virtudes son de el y que las puede incluso mejorar, seria bueno igual recomendarle hacer ejercicio ya que endorfinas, mejora la autoestima, la planificación, ayuda a centrarse, mejora el humor, el contacto social, trabajar en motivación y que se proponga objetivos, los cuales debemos alentar a que los logre.

La terapia racional emotiva igual seria buen para que se de cuenta que puede controlar los problemas que se le presenten como las ideas irracionales que tenga revisar las ideas irracionales y patrones de pensamiento asociados a un malestar emocional, para poder remplazarlas por creencias más productivas; lo cual permite al paciente lidiar mejor con sus problemas y aumentar sus habilidades para relacionarse y vivir de manera más saludable.

