



**Mi Universidad**

*Nombre de la Alumna: Yazmin Guillén Pérez*

*Nombre del tema: tema: unidad III*

*Modulo: I actividad: 2*

*Nombre de la Materia: Supervisión de casos clínicos.*

*Nombre del Profesor: Paola Jaqueline Albarrán Santos*

*Nombre de la licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: 9no.*

# ¿Qué es la somática?

Es un campo de estudios del movimiento y trabajo corporal que se centra en sensaciones físicas internas, precepciones y experiencias caporales.



Utiliza practica y ejercicios somáticos para liberar las emociones, eventos traumáticos, problemas no resueltos y experiencias que las personas guardan en sus cuerpos.

# ¿En que consisten la terapia?

Las prácticas y ejercicios somáticos pueden ayudar a las personas a relajar el cuerpo y la mente y experimentar alivio.



Los ejercicios enseñan a la persona como identificar las partes del cuerpo que sienten dolor o están bajo estrés y evita que su cerebro envíe mensajes a estos músculos que causan malestar.

### Modelo Cognitivo de la Depresión

Según este modelo, la depresión es causada por una alteración del procesamiento de la información en el individuo.

Dicha alteración en el procesamiento de la información es provocada por esquemas (formas de percibir la realidad) que la persona aprende a lo largo de su vida.

Para este modelo, el contenido de estos esquemas está conformado por la "Triada Cognitiva"

- Visión negativa sobre el mundo
- Visión negativa sobre el futuro
- Visión negativa sobre el mismo

### TRIADA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN

El modelo cognitivo postula tres conceptos específicos para explicar la depresión:

- 1) La triada cognitiva
- 2) Los esquemas
- 3) Los errores cognitivos.

#### La triada cognitiva

- Visión negativa acerca de sí mismo**  
El paciente se ve desgraciado, torpe, enfermo y con poca valía y tiende a subestimarse y criticarse a sí mismo.
- Visión negativa del mundo**  
Interpreta sus experiencias de manera negativa, le parece que el mundo hace demandas exageradas o insuperables.
- Visión negativa acerca del futuro**  
Espera penas, frustraciones y privaciones interminables y tiene siempre expectativas de fracaso.

