

Ficha de Caso Clínico

¿Cómo leer este documento?:

Este documento está organizado en cuatro secciones distintas. La primera sección, titulada "**Historia**", ofrece un resumen conciso de tu trasfondo, detallando tu consulta y ciertos detalles personales. Aunque esta sección puede que no ofrezca nuevas perspectivas para ti, sirve como un recurso valioso en caso de que decidas consultar a un profesional. La segunda sección, conocida como el "**Caso**", ofrece ideas fundamentales sobre los orígenes e implicaciones de tu preocupación. A continuación se proporciona una guía detallada sobre cómo interpretar esta información. En la tercera sección, encontrarás el "**Plan de tratamiento**". Este segmento describe enfoques y estrategias sugeridas para abordar tu problema. Es importante tener en cuenta que estas son recomendaciones y no directrices prescriptivas. Se recomienda encarecidamente consultar con un psicoterapeuta sobre estas sugerencias. La sección final presenta una lista seleccionada de psicólogos. Estos profesionales han sido seleccionados específicamente según tu solicitud y sus excelentes reseñas, asegurando un ajuste personalizado a tus necesidades.

Historia

- **Fecha:** Generado el 04 de Enero de 2024
- **ID:** 03-0005691234567
- **Nombre:** Fernanda
- **Resumen personal:** Fernanda, de 27 años, es Profesora de Matemáticas y vive en Santiago, con su padres.
- **Problema:** Dificultad para controlar la ansiedad y falta de filtro al hablar.
- **Historial psiquiátrico:** El paciente no menciona antecedentes relacionados con tratamiento psiquiátrico ni toma de medicamentos.
- **Historial médico:** No se mencionan antecedentes relacionados con discapacidades físicas o mentales que puedan influir en el funcionamiento psicológico o en el proceso de tratamiento del paciente.

Caso de Fernanda

¿Cómo leer el Diagrama?:

Nuestras emociones y comportamientos suelen ser moldeados por nuestros pensamientos, los cuales a su vez son influenciados por actitudes y creencias más profundas formadas durante nuestra crianza. Para abordar eficazmente las causas fundamentales de estados emocionales negativos, es crucial examinar y modificar estas **"Creencias Fundamentales"**. El diagrama presentado aquí ilustra los elementos interconectados en este proceso. Comienza con la sección de **"Experiencias de Vida Relevantes"**, resaltando eventos significativos que pueden llevar al desarrollo de actitudes y creencias negativas sobre uno mismo y el mundo. Estos se capturan en la sección de **"Creencias Fundamentales"**. De estas creencias profundas emergen las **"Creencias Intermedias"**, que consisten en reglas y pautas específicas que pueden limitar o dirigir nuestro comportamiento de diversas formas. Estas creencias dan lugar a **"Estrategias Compensatorias"**: hábitos y acciones que adoptamos creyendo que nos ayudan a manejar nuestros problemas. Además, estas creencias negativas tienen un impacto significativo en nuestras emociones y bienestar general. Para una interpretación matizada de este diagrama y sus implicaciones más amplias, se recomienda encarecidamente consultar con un psicoterapeuta. Los detalles de contacto de un profesional cualificado se pueden encontrar al final de este expediente. La interacción con un psicoterapeuta garantizará una comprensión exhaustiva y una estrategia más efectiva para abordar estos problemas complejos.

Experiencias de Vida Relevantes

La falta de apoyo emocional y la responsabilidad de cuidar de su familia han influido en la perspectiva de Fernanda. La presencia de su madre con bipolaridad y la inmadurez de su padre han generado una carga emocional y una sensación de no poder cuidar de sí misma.



Creencias Fundamentales

No soy lo suficientemente buena. No merezco estar bien si mi familia está mal. Soy errática y no tengo control



Creencias Intermedias

Si me siento bien, debo castigarme. Si no puedo manejar una situación perfectamente, es mejor no enfrentarla



Estrategias Compensatorias

Evitar pedir disculpas por falta de confianza. Hablar en exceso para compensar la ansiedad. Castigarse a sí misma por sentirse bien



Emociones Identificadas

El paciente ha mencionado sentir ansiedad, tristeza, decepción, inseguridad, enojo y frustración. Estas emociones reflejan su condición psicológica actual.

Plan de tratamiento

- **Fortalezas:**

- 1. Capacidad de reflexión: El paciente muestra una disposición para reflexionar sobre sus acciones y emociones, lo cual es una fortaleza importante en el proceso terapéutico. Esta habilidad le permitirá analizar y comprender mejor sus pensamientos y comportamientos, facilitando así el crecimiento personal.
- 2. Empatía: El paciente demuestra empatía hacia su hermana y se preocupa por su bienestar emocional. Esta cualidad le permitirá comprender y conectar con las experiencias de los demás, lo cual puede ser beneficioso en el proceso terapéutico al fomentar la comprensión y la empatía hacia sí misma y hacia los demás.
- 3. Motivación para el cambio: El paciente expresa su deseo de mejorar y buscar ayuda profesional para manejar su ansiedad y otros desafíos emocionales. Esta motivación para el cambio es una fortaleza valiosa en el proceso terapéutico, ya que indica una disposición para trabajar en sí misma y adoptar nuevas estrategias para el crecimiento personal.

- **Estrategias para superar el problema:** En este caso de psicoterapia, el objetivo principal será ayudar a Reina a manejar su ansiedad y mejorar su habilidad para filtrar sus palabras en situaciones sociales. Durante la terapia, se trabajará en desarrollar estrategias para controlar la ansiedad, como técnicas de relajación y manejo del estrés. Además, se explorarán las emociones y pensamientos que llevan a Reina a hablar sin filtro, y se buscarán formas de mejorar su autoestima y confianza en sí misma. La terapia también se enfocará en ayudar a Reina a establecer límites saludables y a comunicarse de manera efectiva en situaciones sociales. A lo largo del proceso, se espera que Reina adquiera herramientas y habilidades que le permitan manejar mejor su ansiedad y mejorar su capacidad para filtrar sus palabras en situaciones sociales.

- **Consejos prácticos:**

- Meta: Reflexionar sobre las situaciones en las que sientes ansiedad y buscar formas de manejarla de manera saludable. Medir el progreso a través de la disminución de la frecuencia e intensidad de los episodios de ansiedad, así como la implementación de técnicas de relajación y manejo del estrés en situaciones desencadenantes.
- Meta: Mejorar la comunicación verbal y evitar decir cosas inapropiadas. Medir el progreso a través de la disminución de los comentarios inapropiados en situaciones sociales, así como la implementación de técnicas de escucha activa y reflexión antes de responder.
- Meta: Aumentar la confianza en ti misma y la autoestima. Medir el progreso a través de la práctica diaria de afirmaciones positivas, el establecimiento

de metas alcanzables y la celebración de los logros personales.

- **Meta:** Aprender a manejar el enojo de manera saludable y resolver conflictos de forma constructiva. Medir el progreso a través de la disminución de los episodios de enojo y la implementación de estrategias efectivas de resolución de conflictos en las relaciones personales.
- **Meta:** Establecer límites saludables con la familia y buscar tiempo para cuidar de ti misma. Medir el progreso a través de la implementación de límites claros y la dedicación de tiempo regular para actividades que te hagan sentir bien y te brinden tranquilidad.
- **Recomendación:** Continuar terapia en modalidad mixta, con una frecuencia de 2 veces por semana.

Psicólogos ideales para tu caso

¿Por qué ellos?

Nuestro algoritmo de recomendación te empareja con tu terapeuta ideal considerando tu caso, su especialidad, precio, opiniones de otros pacientes y más, asegurándote el profesional ideal para ti.

En tu caso, DaniGPT identificó **Ansiedad*** y **Autoestima*** como las especialidades más relevantes para tu caso basadas en la conversación que ambos tuvieron.

(*) Esta categorización no debe ser considerada como un diagnóstico.

Psicóloga Verónica Aliaga



★★★★★ 231 Opiniones

Reembolsable Isapre/Fonasa | Chile | Online

Ansiedad | Autoestima

\$40.000 por hora

[VER PERFIL](#)

Psicóloga Ximena Lara



★★★★★ 343 Opiniones

Reembolsable Isapre/Fonasa | Chile | Online

Ansiedad | Autoestima

\$35.000 por hora

[VER PERFIL](#)

