

# 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 27 de Diciembre de 2023
- **ID:** 03-0005691234567
- **Nombre:** Julia
- **Resumen personal:** Julia, de 27 años, es Profesora de Matemáticas y vive en Santiago, con su pareja.
- **Problema:** El problema del paciente es la falta de filtro al hablar y la ansiedad social.
- **Historial psiquiátrico:** No menciona antecedentes de tratamiento psiquiátrico ni de toma de medicamentos.
- **Historial médico:** No se mencionan antecedentes relacionados con discapacidades físicas o mentales en el historial del paciente.

## Caso de Julia

### ¿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 crianza de Julia en un hogar con una familia numerosa y con padres inmaduros ha influido en su perspectiva actual. La presencia de su pareja con bipolaridad también genera preocupación y responsabilidad en Julia.



#### Creencias Fundamentales

Creencias limitantes del paciente: 1. Siento que siempre digo tonterías cuando estoy nerviosa. 2. Creo que no puedo pedir disculpas porque no tengo suficiente confianza en mí misma. 3. Me enoja mucho y peleo con las personas que quiero.



#### Creencias Intermedias

El paciente parece seguir la regla de que si dice algo inapropiado o incorrecto, se siente mal consigo misma. También parece seguir la regla de castigarse a sí misma cuando se siente feliz. Además, sigue la regla de que si su familia está mal, ella no puede estar bien. Estas reglas parecen estar basadas en creencias negativas y disfuncionales.



#### Estrategias Compensatorias

El paciente ha mencionado que se pone nerviosa al interactuar con otras personas y tiende a hablar demasiado. También ha expresado que se enoja y pelea con personas que quiere. Estos comportamientos pueden ser mecanismos compensatorios de mal juicio o creencias limitantes.



#### Emociones Identificadas

ansiedad, decepción, tristeza, pena, inseguridad, enojo.

## Plan de tratamiento

- **Fortalezas:**

- 1. Resiliencia: El paciente ha demostrado ser capaz de enfrentar situaciones difíciles y superarlas. Esta fortaleza le permitirá enfrentar los desafíos que surjan durante el proceso terapéutico.
- 2. Motivación: El paciente ha mostrado interés y disposición para buscar apoyo y mejorar su bienestar emocional. Esta motivación será fundamental para mantener el compromiso y la constancia en la terapia.
- 3. Autoconciencia: El paciente ha demostrado tener una buena comprensión de sus emociones y de cómo estas afectan su vida. Esta habilidad le permitirá identificar y reflexionar sobre sus pensamientos y comportamientos durante el proceso terapéutico.

- **Estrategias para superar el problema:** En este caso de psicoterapia, el objetivo principal será ayudar al paciente a superar la ansiedad social y la falta de filtro al hablar. Se trabajará en mejorar la autoestima y cultivar la confianza en sí mismo. Además, se buscará encontrar formas de manejar mejor situaciones similares en el futuro. Durante la terapia, el paciente puede esperar explorar sus emociones y pensamientos, aprender técnicas de relajación y manejo del estrés, practicar la escritura terapéutica y otras formas de comunicación no verbal, reflexionar sobre sus acciones y buscar formas de corregir situaciones problemáticas. La terapia será un espacio seguro para el crecimiento y aprendizaje del paciente.

- **Consejos prácticos:**

- Meta: Aprender a manejar la ansiedad en situaciones sociales. Medida de progreso: Ser capaz de participar en conversaciones sin sentirse abrumada y sin decir cosas inapropiadas. Mejoras concretas: Practicar técnicas de relajación y manejo del estrés, escuchar más y hablar menos, reflexionar antes de responder.
- Meta: Mejorar la autoestima y la confianza en sí misma. Medida de progreso: Sentirse más segura al expresar sus opiniones y pedir disculpas cuando sea necesario. Mejoras concretas: Practicar afirmaciones positivas, establecer metas alcanzables, trabajar en la comunicación asertiva.
- Meta: Aprender a manejar el enojo y resolver conflictos de manera saludable. Medida de progreso: Evitar peleas y discusiones con personas cercanas. Mejoras concretas: Reflexionar sobre las emociones antes de reaccionar, buscar estrategias efectivas para resolver conflictos, utilizar la terapia como espacio seguro para explorar y aprender a manejar el enojo.

- **Recomendación:** Continuar terapia en modalidad mixta, 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 **Gestion emocional\*** y **Ansiedad\*** como las especialidades más relevantes para tu caso basadas en la conversación que ambos tuvieron.

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

### Psicólogo Matías Ayala



★★★★★ 243 Opiniones

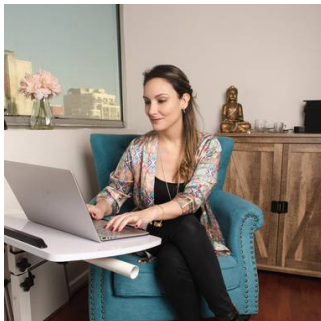
Reembolsable Isapre/Fonasa | Chile | Online

**Gestion emocional | Ansiedad**

**\$30.000 por hora**

VER PERFIL

### Psicóloga Jessica Harrison



★★★★★ 212 Opiniones

Reembolsable Isapre/Fonasa | Chile | Online

**Gestion emocional | Ansiedad**

**\$35.000 por hora**

VER PERFIL