



América Yoselin Gordillo Martínez

Lic. Ana Estelí Hidalgo Martínez

Ensayo

Supervisión de casos

PASIÓN POR EDUCAR

Noveno cuatrimestre

Lic. Psicología

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de julio de 2020.

Importancia de la psicoterapia para la ansiedad y depresión.

<<El modo en que pienso afecta sobre el modo en que siento>>. Analizando un poco la ansiedad y la depresión, trastornos que se han vuelto comunes en la actual pandemia, encuentro una similitud entre estos 2 trastornos; los pensamientos, hablando un poco sobre la depresión, los pacientes suelen tener constructos determinados en forma negativa, se ven a sí mismos como inferiores, mucha gente les puede decir, <<tú eres talentoso>>, <<tú puedes>>, <<¡échale ganas!>>, sería un esfuerzo nulo, porque es la interpretación que se da él mismo.

En el caso de una persona con ansiedad, evalúa la situación como negativa, antes de pensar en sus cualidades, si en un examen piensa que le irá mal, entonces le irá mal, por mucho que haya estudiado.

Lo que intenta la psicoterapia en estos casos, es la eliminación de este tipo de pensamientos, ya que, en diversas situaciones son los pensamientos negativos los que dominan nuestra mente.

Tal y como lo dice la frase del inicio, la forma en que pensamos afectará el modo en que sentimos; en la psicoterapia para la depresión, se intenta de alguna forma hacerle comprender que muchas de sus percepciones provienen de realidades que el mismo ha tergiversado.

Y la terapia para la ansiedad, explica la forma en que evaluamos la situación, muchas veces se actúa de forma inquietante en situaciones que no lo ameritan y no reaccionamos frente a situaciones más peligrosas, en estos casos el proceso terapéutico se encarga de que el paciente afronte este tipo de situaciones a través de diversas técnicas.

La psicoterapia es importante no solamente para tratar trastornos como ansiedad o depresión, sino que también, en el afrontamiento de otros trastornos y cualquier otro problema que aqueje al individuo. Además de que se encarga de la valoración y diagnóstico, elabora un tratamiento de acuerdo a la gravedad de la depresión y/o ansiedad.

Entonces la importancia de la psicoterapia, es que también, trata de que el paciente se deslinde de algunos prejuicios que a veces se tiene sobre la depresión o ansiedad y le da la información necesaria para que pueda afrontar de otra manera las situaciones que vive.