



**Nombre de alumnos:** Brenda Guadalupe Velasco Santis

**Nombre del profesor:** Ana Estelí Hidalgo Martínez

**Nombre del trabajo:** Ensayo, La Importancia del tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad y la depresión

**Materia:** Supervisión de Casos Clínicos

**Grado:** Noveno cuatrimestre

**Grupo:** Psicología

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de julio de 2020.

## “TODO ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESION, SON CAUSADOS CUANDO VIVIMOS PARA COMPLACER A LOS DEMAS”.

En este ensayo hablaremos principalmente de la importancia que tiene el tratamiento psicoterapéutico de la ansiedad y depresión, aun que mucha gente cree que no es importante y que el decir que uno tiene ansiedad o depresión es minimizar el problema, sin embargo, no tienen ni la menor de cuánto puede afectar esta enfermedad, ya que en algunas ocasiones la depresión puede causar la muerte de un ser humano.

Es por eso que el principal objetivo que tiene ese ensayo, es que la gente tome consciencia sobre la importancia de un proceso psicoterapéutico, tomando en cuenta las bases principales para poder apoyar durante un proceso. De vez en existen situaciones que nos ponen en una sensación de ansiedad y es totalmente incomodo, sin embargo, existen diversos tipos de ansiedad y cada una de ellas cumple con diferente función y con diferente tratamiento. Existen la ansiedad generalizada, que se basa en las personas que tienen miedos recurrentes en cualquier momento, asi también esta el trastorno de pánico, ya que este se basa en pánico, miedos intensos, pavor entre otras.

Por otro la el tratamiento psicoterapéutico tiene mucho que ver con el tipo de ansiedad que el paciente tenga y así poder hacer efectivo el tratamiento y se pueda notar una mejora en el paciente. Uno de los tratamientos muy eficaces que se usan en psicoterapia para personas que padecen ansiedad, son ejercicios de respiración y de relajación, ya que estas técnicas sirven para que el paciente entre en un momento de relajación consigo mismo y se olvide por un momento del malestar que le produce sentirse mal.

Otro de los factores importantes que se tocan mucho en psicoterapia con los pacientes, es la depresión, y ¿Qué es la depresión? Es un trastorno mental que se caracteriza por sentir una profunda tristeza, baja autoestima, perdida de interés entre otras cosas, sin embargo para este tipo de trastorno tiene un tratamiento psicoterapéutico, que consiste primeramente en terapia cognitiva. La persona depresiva puede darse cuenta de que sus interpretaciones negativas iniciales estaban desviadas si se le anima a reflexionar sobre otras explicaciones alternativas menos negativas

