



**Nombre de alumnos: Jailene Michel Vázquez
Moreno**

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

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: supervisión de casos clínicos

Grado: 9°

Grupo: A

Importancia del tratamiento psicoterapéutico en la depresión y ansiedad.

En la actualidad se habla un poco más sobre la salud mental, la importancia que esta conlleva. Hoy en día los adolescentes tienden a sufrir más este tipo de trastorno y tal vez no como tal, pueden ser síntomas y aun no llegan al desarrollo total de esta pero es más común que sufran ansiedad o depresión. En este ensayo se planea hablar sobre la importancia que tiene un tratamiento psicoterapéutico para la depresión y ansiedad.

El tratamiento psicoterapéutico nos ayuda a enfrentar las barreras que tenemos, la angustia, o algo que no nos deja estar bien con nosotros mismos, y para este tipo de trastornos es más común utilizar la terapia cognitivo conductual ya que está facilitado el desarrollo progresivo del modelo y del tipo de terapia que de él se deriva. (Beck, 1976). El modelo cognitivo postula tres conceptos específicos para explicar el sustrato psicológico de la depresión el 1° es la tríada cognitiva que consiste en tres patrones cognitivos principales que inducen al paciente a considerarse a sí mismo, su futuro y sus experiencias de un modo idiosincrático. En el primero hace que el paciente se ve torpe, desgraciado en fin de una manera negativa esto mismo ocurre con el segundo componente de la tríada cognitiva se centra en la tendencia del depresivo a interpretar sus experiencias de una manera negativa y el tercero el paciente cree que no tendrá un buen futuro y al igual pone muchas trabas al realizar sus cosas. Esta terapia es importante porque hace ver al paciente que lo que piensa o dice sobre el mismo no es real, pero también el modelo cognitivo también puede explicar los síntomas físicos de la depresión.

Ahora bien en la ansiedad también podemos utilizar la terapia cognitiva se les enseña: El modo en que pienso afecta sobre el modo en que siento. Esta sencilla afirmación es el fundamento de la teoría cognitiva y la terapia de los trastornos emocionales y, sin embargo, los individuos muchas veces no logran reconocer el modo en que sus pensamientos afectan sobre su estado anímico. Hacerle ver al

paciente que los pensamientos no son tan grandes como el piensa y no deben afectar tanto a lo que el realiza.

Un ejemplo puede ser cuando la ansiedad será mucha si espera que el examen sea difícil y usted duda de su nivel de preparación. Si espera que el examen sea relativamente fácil o está bastante seguro de su preparación, su ansiedad será baja.

Considero que el tratamiento psicoterapéutico es muy importante para sobre llevar las cosas que nos suceden, darnos cuenta del daño que nos hace y también a los demás, tener una salud mental es fundamental hoy en día, y creo que con las cosas que suceden ahora de la pandemia, el estar en cuarentena hace que muchas personas desarrollen ansiedad o depresión, la pérdida de un ser querido, el cuidarse por el virus y tener miedo a contagiarse o contagiar a los demás, y el hecho de estar en casa sin poder salir, no llevar una vida como la que llevábamos pueden ser detonantes y el tratamiento psicoterapéutico nos ayuda ante estas situaciones.

Referencias:

UDS. (mayo-agosto).Antología supervisión de casos clínicos.