



**Nombre del alumno: Alexa Abigail Pérez Trejo**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Supervisión de casos clínicos**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: noveno**

**Grupo: Psicología**

Comitán de Domínguez Chiapas, julio 2020

## **La importancia del tratamiento psicoterapéutico en la ansiedad y depresión.**

Según la Asociación Americana de Psicología (APA), la psicoterapia se puede definir como un “tratamiento de colaboración entre un individuo y un psicólogo” donde el psicólogo utiliza “procedimientos científicamente validados para ayudar a las personas a desarrollar hábitos más saludables y más efectivos”, en otras palabras la psicoterapia es un tratamiento psicológico para abordar una variedad de trastornos de salud mental que pueden o no realizarse en combinación con un tratamiento farmacológico.

La relación terapéutica en los resultados terapéuticos poseen un valor de suma importancia ya que a pesar de que un tratamiento que engloba a la ansiedad y depresión en grados muy avanzados requiere un componente farmacológico se requiere de moldear y modificar la conducta de la persona que se ha involucrado con estos padecimientos independientemente de la causa.

Personalmente considero que la raíz de estos problemas que aquejan a gran mayoría de Las personas del mundo en algún momento de la vida es esencialmente conductual, se origina por problemas o situaciones en las cuales normalmente intervienen terceros, son resultado de exabruptos en las interacciones y experiencias del día a día. Una infancia difícil, abuso , violencia falta de atención, etc.

"La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos. La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más". (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU)

"Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas. Factores como la genética, la biología y química del cerebro, el estrés y su entorno pueden tener un rol". (Biblioteca Nacional de los EE.UU).

Aunque existe la posibilidad de que factores genéticos jueguen un papel reservado en casos de ansiedad y depresión la conducta es la que preponderantemente entra en juego al ser frecuentemente presa de estímulos provocados por agentes externos, negativos, como pueden ser los problemas físicos,, económicos, sociales, emocionales y todos los que conciernen al vínculo humano - humano, necesarios para que exista la sociedad.

La importancia del tratamiento psicoterapéutico es tal que le permite al afectado conocer un nuevo mundo de alternativas más allá de las que se plantea el mismo con la visión sesgada a causa de su problema. Modificar los hábitos es el principio para lograr un cambio positivo sin embargo cambiar los ideales y la forma de concebir las cosas es la verdadera clave para una transformación precisa y completa.

## Referencias

Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedLinePlus actualizado 2 de julio de 2020 recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

Vergara Carlos, (2018) definición de psicoterapia, recuperado de <https://www.actualidadenpsicologia.com/psicoterapia-definicion-caracteristicas-tipos/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Asociaci%C3%B3n%20Americana%20de,y%20m%C3%A1s%20efectivos%E2%80%9D%2C%20en%20otras>

Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedLinePlus actualizado 17 de junio de 2020 recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>