



Nombre del alumno: Velasco Pinto
Alondra Yessamin

Nombre del profesor: Ana Estelí Hidalgo
Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Supervisión de casos clínicos

Grado: 9°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: Psicología

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de Junio de 2020

La importación del tratamiento psicoterapéutico en la depresión y ansiedad

Actualmente por las circunstancias en las que nos encontramos de la pandemia que azota nuestra sociedad e incluso a nosotros mismos podemos comprender lo que afecta a las personas es la falta de socialización, viéndolo de esta manera puede generar como consecuencias depresión o ansiedad. El concepto de ansiedad tiene su origen en el término latino anxietas. Se trata de la condición de una persona que experimenta una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación. Para la medicina, la ansiedad es el estado angustioso que puede aparecer junto a una neurosis u otro tipo de enfermedad y que no permite la relajación y el descanso del paciente (Gardey, 2018) y la depresión según la OMS “es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”.

Podemos comprender que muchas de estas afección dadas por padecer ansiedad o depresión; puede generar disfunciones vitales para la persona que lo padece, y el estar encerrados en cuarentena ha disparados en grandes cantidades lo índices de casos, por ello la importancia de una atención a tiempo y de forma adecuada, lo cual la preparación de los psicólogos en la actualidad es muy importante; ya que en muchas ocasiones hay personas que les frustra demasiado la inactividad social, en muchos ámbitos y es ahí donde debe entrar la labor psicológica. De este modo los síntomas de ambos padecimientos se tornan difíciles, por lo tanto la falta de educación en cuanto a la salud mental o la inteligencia emocional conlleva a consecuencias drásticas como el suicidio.

Desde el punto de vista psicológico es muy importante el diagnóstico así como el futuro tratamiento y la intervención adecuada ante los pacientes que presentan síntomas fuertes, por ello se hablaba de la preparación profesional, ya que en varios casos por un mal diagnóstico se pueden conseguir muchas consecuencias negativas, ya que en estas condiciones es imposible pensar de forma correcta y las decisiones pueden ser catastróficas, es dar a conocer la importancia de la labor psicológica a la sociedad para que acudan a terapia, en mejora de su salud mental.

Sabemos que sociedad sea creado tabúes en contra de la psicología, ya que tienen el pensamiento erróneo de que acuden únicamente las personas que están “locas” y éstos no se consideran así y

no acuden por ayuda a tiempo, para la intervención en ansiedad y depresión conviene de manera contundente ya que aliviará esas crisis emocionales, sentimientos negativos que impiden el bienestar de la persona. Crear una buena intervención para brindarle herramientas que puedan ayudar a lidiar y poder manejar dichos padecimientos.

Por otro lado tener ansiedad se ha visto de moda últimamente, por el simple hecho de decir yo lo padezco, pero sin acudir con el psicólogo y que se tenga un diagnóstico certero de este modo se puede generar pensamientos malos, por hacerte creer que lo padeces cuando son otras cuestiones las que aquejan, he ahí la importancia de una buena intervención a tiempo y oportuna en busca de la funcionalidad en todas las esferas de la persona. Aprender a vivir con ansiedad y depresión no es malo, es entender que es algo que puede lograrse con la ayuda y tratamiento psicológico desde técnicas que aportan salud mental.

Bibliografía

Gardey, J. P. (2018). *Definicion De*. Obtenido de <https://definicion.de/ansiedad/>

significados.com. (30 de abril de 2018). Obtenido de <https://www.significados.com/ansiedad/>