



Nombre de alumnos: Andrea Soledad Nájera Guillen

Nombre del profesor: Ana Estelí Hidalgo Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Supervisión de casos clínicos

Grado: noveno

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: psicología

El proceso psicoterapéutico es esencial para lograr un bienestar completo en la persona, en el paciente, puede haber una gran variedad para combatir la depresión y la ansiedad pero un trabajo conductual y consciente es el más eficaz en la mayoría de los casos, ya que los fármacos que se puede utilizar para la rehabilitación de la depresión y la ansiedad puede producir ciertos efectos químicos que desencadenan situaciones físicas en el paciente, como por ejemplo que el paciente presente una necesidad del consumo, haciendo así una adición al consumo del medicamento, en la que el paciente “necesita” los fármacos para poder saciar y lograr tranquilizar los síntomas de la depresión y de la ansiedad.

Aunque en diversos casos es necesario lograr tener un control mediante fármacos, pero la psicoterapia realiza un procedimiento cognitivo conductual que logra estabilizar al paciente en la que cambia sus conductas y pensamientos para que en un lapso de tiempo vaya disminuyendo la cantidad de los fármacos suministrados para llegar a un control total de la depresión y ansiedad, la psicoterapia es una de los mejores tratamientos para conseguir que el paciente establezca su vida, haciéndolo consciente de lo que ocurre y provocando un cambio conductual que mantiene el tratamiento de los fármacos.

También existen diversos casos en los que no es necesario utilizar fármacos y solo se utilizar la psicoterapia, para emplear este tipo de práctica es necesario conocer las teorías conductual es y humanistas, que ayudan a desarrollar una técnica que sea eficaz en el tratamiento continuo de la psicoterapia sobre el paciente.

La psicoterapia de Aaron Beck es una de las teorías con bases científicas más completas que existen hasta el momento, y que acumula más estudios, no son las circunstancias lo que ocasiona las emociones negativas o positivas que podemos tener, sino que es significado que nosotros le damos a esas circunstancias, así como Ortega y Gasset nos menciona que nosotros para poder salvarnos hay que poder salvar nuestras circunstancias presentes, lo cual es sumamente interesante.

Llevado esto a la psicoterapia, la depresión y la ansiedad depende de nuestro dialogo interno, lo que llevará a como nos sentimos, entonces la psicoterapia intenta cambiar esos pensamientos que lleguen a modificar las conductas, incluso entendiendo lo presenta pasado y futuro son pensamientos accesibles que pueden cambiarse logrando así el cambio deseado, por este motivo la psicoterapia es más un sistema y técnica que combate y libera

al ser de la depresión y ansiedad, el enfoque cambiara el sentido de la circunstancia, la valoración para si se hace sentir mejor o peor, en esto existen niveles de pensamientos, los automáticos, creencias intermedias y creencias nucleares, las perturbaciones en los pensamientos son un a parte importante para que se mantenga ese sufrimiento psicológico y físico. Lo importante es centrarse en el aquí y en el ahora, no puedes cambiar el pasado, pero si lo que puedes cambiar es lo que piensas del pasado