



**Nombre de alumno:
Fabián Miguel Sánchez.**

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

**Nombre del trabajo:
Ensayo.**

Materia: POR EDUCAR

Súper Visión De Casos Clínicos.

Grado: 9vo.

Grupo: "A"

“Ocultar o reprimir la ansiedad produce, de hecho, más ansiedad” (Scott Stossel).

Las personas tendemos a generar ansiedad en algunos momentos de nuestra vida, ya que esta es una forma automática en el que nuestro cerebro funciona para tolerar algunas situaciones o para enfrentarse a ellas, ejemplos como cuando tienes tu primera entrevista de trabajo, tu primera exposición de conferencia, etc. Estas sensaciones que sentimos es ansiedad, ahora las que padecen de ansiedad extrema ya no como sensación ni rasgo, sino como una patología, tienen miedos extremos, los cuales son muy difíciles de controlar.

Cuando una persona es diagnosticada con un trastorno de ansiedad, debe ser por un psiquiatra, el cual debe recetar medicamentos que ayuden a lograr la homeostasis en cuerpo, algunas personas solo se quedan con el consumo del medicamento, otras que acuden a profesionales de la salud, como un psicólogo, de este modo llevan terapia y fármacos lo cual ayuda a aumentar el bienestar de la persona.

El psicólogo cumple una función muy importante al tratar a estas personas que padecen de ansiedad, ya que ellos constantemente buscan mejorar su salud mental. Estas personas que sufren de este trastorno están en una lucha constante entre sus sentimientos y sus pensamientos, el psicólogo tiene que identificar qué es lo que le provoca la ansiedad, una vez descubriendo el factor pasa a buscar que rama de la psicología es lo más apropiado para trabajar, lo más viable es usar la terapia cognitiva conductual.

Esta terapia se centra en la conducta y los pensamientos, por lo que se pretende lograr un equilibrio entre ambas, la importancia de la psicoterapia es de suma importancia, ya que ayuda a mejorar en gran parte la vida del Paciente/Cliente, ayudándolo a mejorar el proceso, considero que la terapia cognitiva conductual debe centrarse en acomodar estos pensamientos y conductas, por lo que debe de haber un proceso de sensibilidad hacia la persona.

Otro trastorno muy común es la de depresión, estas personas que en algún momento han tendió un episodio depresivo o un episodio maniaco, en algún momento de su vida volverá a tener otro brote, la función que tiene el psicólogo a tratar con estas personas debe de ser muy cuidadoso, ya que algunos se ambicionan más por atender a una persona con esquizofrenia lo cual la depresión puede ser algo más grave. Los fármacos ayudan a regular el estado

anímico de la persona depresiva, el tratamiento psicoterapéutico aunado a los fármacos, logran un mejor resultado en la vida del Paciente/Cliente ya que, la psicoterapia libera las tensiones que la persona acumula en su cuerpo, con la terapia cognitiva conductual, trata de cambiar los pensamientos negativos, dándole puntos de vista diferente, esto ayudara a que el Px no tenga una recaída. El proceso es de suma importancia ya que aquí se determina cuando la persona depresiva está en riesgo su vida.

Para concluir con mi ensayo digo, que el proceso psicoterapéutico es esencial para ayudar a aliviar síntomas de algún trastorno, mejorando la calidad de vida de las personas que la sufren, podemos lograr una mejora, siempre y cuando el Paciente esté dispuesto a colaborar con el proceso, ya que nosotros como psicólogos no podemos avanzar si el Paciente no pone de su parte, para ello también se debe tener la preparación adecuada para poder solucionar y persuadir a lograr juntos el bienestar de la persona.