



**Nombre de alumno: Espinosa Ramírez
Carlos Doany**

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

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Supervisión De
Casos Clínicos**

Grado: 9° cuatrimestre

Grupo: psicología

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de julio 2020

En este ensayo tratare a abordar la importancia del tratamiento psicoterapéutico en la depresión y la ansiedad , pero antes explicare de una manera breve que es el tratamiento terapéutico Un tratamiento terapéutico, de este modo, tiene como objetivo máximo la curación del paciente. Puede incluir la provisión de fármacos y la indicación de diversas acciones (reposo, un cierto tipo de alimentación, ejercicios físicos) para lograr que la enfermedad se revierta en su totalidad. Un tratamiento terapéutico, de este modo, tiene como objetivo máximo la curación del paciente. Puede incluir la provisión de fármacos y la indicación de diversas acciones (reposo, un cierto tipo de alimentación, ejercicios físicos) para lograr que la enfermedad se revierta en su totalidad..

La psicoterapia no se fundamenta quizá en los procesos fisiológicos sino anímicos de la vida del sujeto, no podremos hablar de una cura psíquica sin antes tratarse con los medios adecuados. Por ende la psicoterapia viene a fundamentar un proceso de tratamiento efectivo a dicho problema y mediante el habla el instrumento esencial para el progreso del mismo.

Las personas con trastornos de ansiedad y depresión tienen miedos o preocupaciones recurrentes como, por ejemplo, la salud o la situación económica, y con frecuencia tienen una sensación constante de que algo malo está por suceder. La causa de estos sentimientos intensos de ansiedad puede ser difícil de identificar. Sin embargo, los temores y preocupaciones son muy reales e impiden muchas veces que las personas se concentren en sus tareas diarias.

La psicoterapia, comúnmente conocida como terapia psicológica, es una forma de tratamiento muy efectiva en la depresión. Mediante la palabra, el paciente puede aprender nuevas estrategias de afrontamiento y ganar introspección para sentirse mejor y prevenir futuras recaídas

Ahora bien nos enfocaremos en la importancia de la psicoterapia en la ansiedad. La terapia para las personas que presentan ansiedad es de suma importancia porque son personas que no pueden estar tranquilas consigo mismo, están inquietas, son inseguras y viven con constante miedo, es por eso que necesitan apoyo psicológico para poder reducir o detener las conductas no deseadas asociadas con estos trastornos. Por ejemplo, una táctica implica tratar a los pacientes con técnicas de relajación y respiración profunda para contrarrestar la agitación y la hiperventilación (respiración rápida y superficial) que acompañan a determinados trastornos de ansiedad.

Los pacientes aprenden a entender cómo sus pensamientos contribuyen a los síntomas o trastornos de ansiedad y cómo modificar aquellos patrones para reducir la probabilidad de

ocurrencia y la intensidad de la reacción. La conciencia cognitiva aumentada del paciente se combina a menudo con técnicas conductuales para ayudar a la persona a enfrentar y tolerar gradualmente situaciones de temor en un entorno controlado y seguro.