



Lic. ROCIO GUADALUPE MENDEZ CANCINO

MTRA. ANA ESTELI HIDALGO MARTINEZ

**ENSAYO IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO PSICOTERAPEUTICO EN
ANSIEDAD Y DEPRESION**

SUPERVISION DE CASOS CLINICOS

9° CUATRIMESTRE

PSICOLOGIA

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de julio de 2020

TRATAMIENTO PSICOTERAPEUTICO

El tratamiento psicoterapéutico es sin duda un proceso que la sociedad olvida y a la cual no le dan la importancia que deberían. Pues piensan que es algo que no tiene lógica y que a lo largo del tiempo no ha logrado obtener la credibilidad suficiente para que las personas pongan sus problemas emocionales en manos de un “desconocido”.

La ansiedad y depresión ha venido observándose a lo largo de todo este tiempo, muchas son las personas que sufren de estos trastornos y que lamentablemente no encuentran la salida idónea para poder equilibrar su vida.

Estos problemas se han manifestado con más números de casos en el momento que la pandemia del Covid-19 todo al mundo, pues al ser puestos en cuarentena miles de personas cambiaron su estilo de vida y tuvieron que permanecer aisladas dentro de sus hogares. No estamos hablando únicamente de un país o de dos, estamos hablando a nivel mundial, donde las personas cada vez más están padeciendo crisis de ansiedad debido al encierro, al miedo y al pánico provocado por el virus.

Es ahí donde se nota cuán importante es la participación de los expertos en el tema de la salud mental, es decir, los psicólogos y su tratamiento psicoterapéutico. En estos tiempos una sesión personal no es posible debido a la distancia que se debe de tomar, pero los profesionales entregados con a su trabajo, siguen brindando el apoyo y el acompañamiento que las personas necesitan a través de video llamadas.

Es gracias a esto que el mundo está soportando la cuarentena a la que fuimos sometidos obligatoriamente, pues los pacientes pueden tener un espacio en el que descargaran sus emociones, dolencias y sufrimientos, más ahora que aunque parezca increíble, el hecho de pasar tanto tiempo con la familia está ocasionando ansiedad y depresión. Y lo que es peor que aquellas personas quienes no tienen un proceso es tan en peligro de atentar contra sus vidas, pues es tan elevado la crisis que padecen que creen que esa es la mejor solución.

Hay quienes aún no han comprendido la gravedad de lo que conllevan estos trastornos, pues piensan que los pensamientos irreales que una persona con ansiedad tiene es únicamente por chantaje y sentirte el centro de atención, o quienes piensan que la depresión extrema que una persona sufre no es nada más que berrinche.

Por lo tanto para que se tome en cuenta la importancia de la psicoterapia para tratar estos padecimientos, deberán primero que aceptar la existencia de los mismos como un problema mundial que está cobrando cada vez más a víctimas de todas las edades, y darle el reconocimiento al trabajo psicológico.