



Nombre del alumno: Yaneira del Rosario Calvo Pérez

Nombre del profesor: Ana Estelí Hidalgo Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Supervisión de Casos Clínicos

Grado: 9no

Grupo: A

Importancia de la psicoterapia para la ansiedad y depresión

Es importante que en la actualidad por el COVID-19 principalmente los trastornos de ansiedad y depresión estén apropiándose de muchas personas ya sea a pesar de cualquier situación que lo haya detonado e incluso por no saber actuar en casa ante esta pandemia que anda afectando a todos tanto como la muerte de conocidos, familiares y todos los millones de personas que han sido víctimas.

Principalmente ha habido muchos cambios ante como la vida social que teníamos antes muchas personas no aceptan su realidad ante esto que está pasando y es muy visto en las noticias que la gente ha perdido el control por agredir a profesionales de la salud y castigándolos con de ingresarlos a la cárcel.

Verdaderamente personas encargadas de la salud siempre han querido salvar y ayudar a sus pacientes y la psicoterapia implica que todas aquellas personas que asistían limiten sus sesiones debido a esto que está pasando para no exponerse en el exterior.

La ansiedad y depresión tienen algo con que relacionarse y es por los pensamientos. En una la ansiedad es muy notorio porque las personas siempre se preocupen excesivamente a cualquier situación que implique estresarse, más en hablar en público o realizar una prueba. Por eso se dice que es un indicador de una enfermedad subyacente cuando los sentimientos se vuelven excesivos ya que siempre interfieren en todo momento con la vida cotidiana.

Por otro lado gracias al tipo de terapia de la depresión trata de ver que el modelo cognitivo que tiene el paciente hacia él, lo conduzca a comprender a identificar problemas que contribuyen a causar la depresión y cambiar los comportamientos que la empeoran así como también recuperar el sentimiento de satisfacción y de control de la vida, aliviar los síntomas como la desesperación y el enojo.

Principalmente lo que la psicoterapia ofrece a la comunidad o sociedad es a eliminar ciertos pensamientos negativos que hacen obstaculizar la mente del individuo y la vida cotidiana del mismo.

Entonces la psicoterapia no solamente sirve para la ansiedad y depresión sino el cómo enfrentar a otros trastornos a buscar la solución a sus problemas, obstáculos, tratamientos que perjudique la vida del paciente/cliente.

