



**Nombre del alumno: Citlali de Belén
Malaga Toledo**

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

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: supervisión de casos clínicos

Grado: 9º

Grupo: A

IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO EN LA DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

“Nadie puede juzgar. Sólo uno sabe la dimensión de su propio sufrimiento, o de la ausencia total del sentido de su vida.” Paulo Coelho.

A lo largo de la vida todos nos sentimos tristes o desanimados alguna vez, de manera que pasamos por experiencias tristes de la vida como una enfermedad grave, la pérdida de un empleo, la muerte de un familiar o un divorcio. Estos sentimientos de dolor tienden a ser menos intensos con el paso del tiempo. Aun así, en algunos casos la depresión llega a producir sentimientos de profunda tristeza o desesperación llegando a interferir con las actividades de la vida cotidiana como trabajar o incluso comer y dormir. Las personas deprimidas tienden a sentirse indefensas y sin esperanzas y a culparse por tener estos sentimientos. De igual manera llegando a provocar otros problemas más graves como lo es la ansiedad generando un malestar que interfiere en la vida normal de la persona. Pero para estos existen tratamientos psicoterapéuticos que ayudan a que las personas con estos padecimientos reciban atención competente, de proveedores de salud mental muy capacitados, ayudando a los pacientes a recuperarse de ella.

Las personas con depresión pueden sentirse abrumadas y agotadas y dejar de participar en ciertas actividades cotidianas, retrayéndose de familiares y amigos. Para estas personas existen diversos sistemas de apoyo que pueden ayudar a alentar a seguir un tratamiento y a poner en práctica las técnicas de afrontamiento para la resolución de problemas que aprenda mediante el tratamiento. Usando la psicoterapia como uno de esos sistemas de apoyo.

Hay abundante evidencia de que la psicoterapia y la farmacoterapia, sobre todo cuando se usan de forma conjunta, son eficaces en el alivio temporal de la depresión. (Moras, 2006).

Dentro de la psicoterapia, existen diversos enfoques incluyendo la terapia cognitiva-conductual, la psicodinámica y otras clases de terapia que ayudan a las personas a recuperarse de la depresión. De manera que la psicoterapia ofrece la oportunidad de identificar los factores que contribuyen a su depresión y a afrontar eficazmente las causas psicológicas, conductuales, interpersonales y situacionales. Ya que esta les ayuda a entender de que el modo en que piensan afecta sobre el modo en que sienten, ya que esta atribuida a

pensamientos negativos acerca del sí mismo o el mundo externo que son activados en una variedad de situaciones en las que se enfrenta la persona, de manera que la psicoterapia será muy importante durante este proceso de comprensión e interpretación de eventos, dados por experiencia de activación que suelen ocurrir durante la ansiedad aguda.

Es por ello que al presentar estos síntomas la psicoterapia será de gran ayuda ya que usa la terapia cognitivo conductual que provee un marco general que puede incorporar diferentes estrategias de tratamiento, en la evaluación y el involucramiento en la terapia, así mismo previniendo recaídas, ayudando a entender algunas contradicciones visibles en el trastorno y poder reaccionar con comodidad y sin aparente ansiedad ante peligros.

Bibliografía

Moras, K. (2006). *wenty-five years of psychological treatment research on unipolar depression in adult*. Psychotherapy Research,.

Supervisión de casos clínicos, Licenciatura en Psicología, Mayo – Agosto

<https://www.redalyc.org/pdf/284/28454546004.pdf>