

Ensayo sobre "¿Que entiendo por psicopatología y como la relaciono a mi historia de vida y a la de los demás?".

Materia: PSICOPATOLOGÍA I.

Lic. VIDALS CAMPOSECO BAYRON IRAM.

Presenta: Anaitzi Hernández López.

Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: Sexto.

Grupo: "A".

Frontera Comalapa, Chiapas; a 20 de junio del 2020.

La psicopatología es el estudio de las enfermedades o trastornos mentales, lo cual involucra los factores que la originan, su diagnóstico y tratamiento. En este presente ensayo veremos cómo la psicopatología se relaciona desde mi punto de vista con mi historia de vida y la de los demás.

Después de estudiar y conocer algunas patologías me doy cuenta y me llama mucho la atención de acuerdo a mi historia de vida y la de los demás el analizar cuán importante es en la infancia tener una base segura emocionalmente, soy fiel creyente que en las etapas niñez y adolescencia nuestros padres o tutores son los responsables de cuidar nuestra salud mental y con esto quiero hacer mención a la teoría del apego de John Bowlby que hace referencia a los vínculos emocionales que la gente forma con otras personas a lo largo de su vida, primero con sus progenitores, y después con sus amigos, su pareja, sus compañeros y sus hijos. Es importante esta teoría en relación a la base de las patologías porque para encontrar o entender el origen de una patología es importante analizar el apego, entender como el sujeto sobrevivió, conocer su historia infantil o de vida, muchas veces la patología va cambiando conforme a la edad por ejemplo cuando a un niño o adolescente tiene TDAH (trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad) y no es diagnosticado y tratado a tiempo quizá más tarde se transforme en ansiedad.

En lo personal tengo traumas que son heridas de mi infancia que si no las expreso o las trato se pueden convertir en trastornos (psicopatología) que va a limitar el normal funcionamiento de mi vida diaria.

Cuando no aprendemos a regular nuestras emociones en la infancia se produce el trauma, hay personas que no van a conectar con las emociones. A largo o corto tiempo el estrés va a jugar un papel muy importante, después se puede transformar en ansiedad que a su vez no podremos lidiar con ella de otra manera por ende podemos entender que algunas personas por ejemplo que se cortan, se suicidan etc, es debido a la falta de resiliencia. Para interpretar la conducta anormal es necesario entender el papel que juegan el estrés, la vulnerabilidad personal y la resiliencia.

Si un sujeto, durante su infancia, tuvo un apego seguro con sus padres u otras personas significativas que se mostraron sensibles, responsivos y consistentes, en su vida posterior tendrá una actitud básica de confianza en las personas con las que establezca sus relaciones y consigo mismo. Por el contrario, si un sujeto ha tenido experiencias negativas con sus figuras de apego, tenderá a no esperar nada positivo, estable o gratificante de las

relaciones que pueda establecer en su vida adulta y consigo mismo. “Aquellos sujetos que tienen una mejor historia de apego es más probable que tengan inter e intrapersonales más satisfactorias y estables”. (Álvaro Pallamares).

¿Queremos tener adultos sanos sin traumas o trastornos? Empecemos trabajando con la salud mental de nosotros que algún día seremos padres o tutores y con la salud mental de los niños.

Ahora bien, hay muchos casos y factores (psicológicos, sociales y biológicos, neurológicos) por los que una persona desarrollo un trauma o patología, en lo personal la mayoría de los casos que he visto, escuchado y analizado son por una infancia disfuncional, por no aprender a regular las emociones que juegan un papel importante o claro; por hechos traumáticos.

Para concluir debo decir que es importante reconocer en nosotros mismos y en los demás los focos de alerta que encaminen hacia una patología, atender nuestros problemas de salud mental recordando que la salud y bienestar físico, mental y social son importantes para tener una vida de completo bienestar.