

Nombre del alumno:

Nazareth González González

Nombre del profesor:

Bayron Vidals Camposeco

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia:

Evaluación psicología clínica

Grado: sexto cuatrimestre

Ensayo

Como aplico a mi historia de vida la evaluación psicológica

La evaluación psicológica es donde se escriben las funciones mentales y psicológicas; siendo la descripción del funcionamiento del psiquismo del paciente al momento del examen y equivale al examen físico en el área corporal. Siendo un proceso mediante el cual como psicólogos nos ayuda a extraer conclusiones, respecto a los problemas de una persona; su inteligencia, rendimiento, capacidad de concentración y trabajo, sus rasgos de personalidad etc. Normalmente se realiza por medio de la aplicación de una serie de test y de entrevistas clínicas culminando con la redacción de un informe

Es importante cuidar la salud, dentro de ello abarca el aspecto psicológico y las emociones, tener una actitud positiva ante la vida, entablar relaciones personales sanas, limitar las situaciones de estrés y proporcionar el optimismo siendo consideradas prácticas que no podemos dejar pasar desapercibidas siendo estas las que nos ayudan a que nuestra salud mejore.

La salud es un estado que se puede alcanzar, aun que en ocasiones no es fácil conseguirlo, siendo mucho más fácil perderlo.

El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida, todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones difíciles y es normal sentirse estresado y preocupado durante una crisis, por los desafíos múltiples de la vida diaria.

Voy a tomar como ejemplo la situación actual que estamos viviendo con lo de la pandemia por la enfermedad del (covid-19) y la crisis económica que llego junto con el virus, **según estudios que han sido respaldados por la OMS**, ha producido un aumento de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad con un gran impacto abrumador por el distanciamiento social y las presiones económicas durante estos momentos.

El hecho de que nuestras rutinas se hayan modificado, tener menos actividades, el no salir, no hacer ejercicio al aire libre; tienen consecuencias psicológicas una de las más evidentes considero que es el miedo, la ocurrencia de una gran cantidad de enfermos y muertes y las vastas pérdidas

económicas en un pandemia generan un riesgo psicosocial elevado, la mente humana tiende a desarrollar miedos irracionales cuando una situación de pandemia se alarga y esta es la situación actual que estamos viviendo.

Si no sabemos gestionar o regular nuestras emociones y pensamientos, estos se sale de nuestro control convirtiéndose en sentimientos poco agradables, un claro ejemplo de emoción seria la tristeza con sentimiento de melancolía, si no sabemos lidiar con esta emoción poco a poco se produce la depresión acompañada de ansiedad. Podría relacionarlo con mi vida porque me han surgido estos sentimientos, el saber de personas cercanas a mí que han fallecido a causa de la enfermedad y no poder acompañar al resto de familiares por seguir las recomendaciones de aislamiento; ha despertado en mí el mismo sentimiento de pérdida, al redactar este ensayo.

observe en mi entorno familiar que los sentimientos y nuestras emociones han ido cambiando de forma drástica a pesar de hacer nuestros mejores esfuerzos nuestro entorno se volvió un poco irritable, todo un coctel de emociones en su mayoría negativas, no siendo nosotros los únicos afectados emocionalmente, muchas personas pueden presentar trastornos de salud mental con síntomas distinto en algunos casos; cambios en el apetito, trastornos transitorios de sueño, con sentimientos de frustración por el hecho de no poder mantener nuestro estilo de vida, ni mucha libertad de movimiento.

Depresión y ansiedad por el aislamiento social

Es importante evitar enviar mensajes fatalista; algunas personas no tienen las mismas fortalezas (en lugar de ayudar podríamos activar patologías como la depresión; es fundamental mantener un estado de ánimo positivo ayudara a proteger nuestro sistema inmunitario

Concluyendo con el tema que es de suma importancia poder cuidar nuestra salud mental, siendo muy indispensable y considerada la base fundamental del ser humano valorando cuando es necesario acudir a una evaluación psicológica, o bien para no dañarnos a nosotros mismos podemos buscar una actividad continua, para no recaer en algunos de esos casos. Tengo entendido que el tema de Evaluación psicológica, me ha ayudado a ver, temas relacionados con mi vida diaria, que me han quedado como aprendizajes.