



**Nombre de alumno:
Anaitzi Hernandez Lopez**

Profesor: Bayron Vidals Camposeco.

Nombre del trabajo: Ensayo: “Origen de las patologías y cómo prevenirlas”

Materia: Evaluación psicológica clínica.

Grado: Sexto Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de Julio de 2020.

Origen de las patologías y cómo prevenirlas.

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 desde mi punto de vista y lo leído cuál es el origen de las psicopatologías y cómo trabajar para prevenirlas.

Hay muchos factores por los cuales se origina una patología, pueden ser Psicológicos: Pueden ser motivación, concentración, seguridad, activación, competitividad, cohesión o pertenencia entre otros.

Sociales: Es la manera en la que algunas personas pueden influir sobre el comportamiento, pensamientos, creencias, los valores y sentimientos y demás de otras personas.

Biológicos o neurológicos: involucra factores orgánicos que nuestra herencia, el proceso de maduración, la influencia hormonal y el sistema nervioso determinarán una personalidad específica.

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. Ciertas experiencias de vida, como acontecimientos traumáticos, parecen provocar los trastornos de ansiedad en personas que ya son propensas a la ansiedad. Los rasgos heredados también pueden ser un factor.

Hay que tener en cuenta que el tratamiento es diferente para cada sujeto. Cada persona experimenta la ansiedad de un modo particular. “No hay dos realidades semejantes por tanto, no a todos nos sirven las mismas estrategias terapéuticas.” (antología uds).

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. Ahora bien, ¿Cómo trabajar para prevenir las patologías? Empezamos trabajando con la salud mental de nosotros que algún día seremos padres o tutores y con la salud mental de los niños.

Ser emocionalmente saludable no significa que sea feliz todo el tiempo. Significa que es consciente de sus emociones. Puede lidiar con ellas, ya sean positivas o negativas. Las personas sanas emocionalmente también sienten estrés, enojo y tristeza pero saben cómo manejar sus sentimientos. Pueden saber cuándo un problema ya no está en sus manos y también saben pedir ayuda.

En nuestras manos está el prevenir patologías algunas formas de hacerlo son:

- Ser consciente de nuestras emociones y reacciones.
- Expresar nuestros sentimientos de manera apropiada.
- Piense antes de actuar.
- Maneje el estrés.
- Cuide su salud física.
- Manténgase positivo.
- Practicar la resiliencia.

Algunas veces tenemos traumas que son heridas de la 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.

Es importante que si necesitamos ayuda busquemos ayuda psicológica.

Para concluir debo decir que es importante reconocer en nosotros mismos y en los demás los focos de alerta que encaminan 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.