



NOMBRE DE ALUMNOS: VERÓNICA ESCANDÓN AQUINO

GRADO: 9

GRUPO: A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 09 DE 07 DE 2021



LA IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO EN LA DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

La psicoterapia es un medio que utilizan los psicólogos para que sea de ayuda a los pacientes y así tener vidas más felices, tranquilas y saludables.

En la psicoterapia, los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y efectivos. La psicoterapia cuenta con varios métodos como el cognitivo-conductual, el interpersonal y otros tipos de terapia conversacional que ayudan a resolver los problemas.

La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. Usted y el psicólogo trabajarán juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse bien.

La psicoterapia es el tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas.

Se lleva a cabo entre un profesional con la formación y las habilidades necesarias para facilitar el cambio psicológico, y el paciente/cliente que requiere la ayuda para aliviar los síntomas que le producen un grado de sufrimiento importante.

La persona que llega a terapia, cualquiera que sea la naturaleza de sus síntomas psicológicos, se encuentra en un estado de desmoralización que puede ser caracterizado por: pérdida de la autoestima, sentimientos de incompetencia, desvalimiento y desesperanza. Esa sensación de incompetencia subjetiva deja al individuo incapaz para afrontar las demandas del medio ambiente y con frecuencia le lleva a confundir el significado de los síntomas, a exagerar su severidad, a temer volverse loco, etc.

Los síntomas de los que se quejan las personas que solicitan psicoterapia son variados, afectan a la experiencia personal, la relación con los demás o dificultan de forma significativa sus actividades cotidianas. El malestar con frecuencia se manifiesta a través de ansiedad, depresión, estrés, conflictos con la pareja, dificultades en las relaciones sexuales, etc. o dan lugar a ciertos comportamientos que interfieren la vida de una

persona en distintas áreas, como por ejemplo las adicciones (alcohol, drogas, etc.) los referidos a la alimentación (anorexia nerviosa, bulimia, etc.). Resumiendo, las circunstancias que llevan a una persona a solicitar ayuda profesional son diversas y complejas.

La causa por la que se da una depresión son los cambios en la química del cuerpo influyen en el estado de ánimo y los procesos de pensamiento y los factores biológicos contribuyen en algunos casos de depresión. Además, las enfermedades crónicas graves, como la enfermedad cardíaca o el cáncer, pueden estar acompañados por la depresión. Para muchas personas, sin embargo, la depresión indica primero y principalmente la falta de equilibrio en determinados aspectos mentales y emocionales de la vida.

Las transiciones importantes y los principales factores de estrés en la vida, como la muerte de un ser querido o la pérdida de un empleo, pueden contribuir a provocar la depresión. Otros factores más sutiles que conducen a la pérdida de identidad o autoestima pueden también contribuir. Las causas de la depresión no siempre son evidentes de inmediato por lo que el trastorno requiere la evaluación cuidadosa y el diagnóstico de un profesional de la atención médica de salud mental.

La depresión además puede tratarse esto y cuando sea con ayuda profesional de un psicólogo competente así ayudan a los pacientes a tener una pronta recuperación.

Existe todavía determinado estigma, asociado con buscar ayuda para los problemas emocionales y mentales, incluyendo la depresión. Lamentablemente, los sentimientos de depresión suelen considerarse como un signo de debilidad antes que una señal de algo que no está equilibrado. El hecho es que las personas con depresión no pueden simplemente reaccionar y sentirse mejor espontáneamente.

Las personas con depresión que no buscan ayuda sufren innecesariamente. Los sentimientos y preocupaciones no expresados, acompañados por una sensación de aislamiento, pueden empeorar la depresión. No está de más insistir en la importancia de obtener atención médica profesional de calidad.

Para concluir la psicoterapia, comúnmente conocida como terapia psicológica, es una forma de tratamiento muy efectiva en la depresión. Mediante la palabra, el paciente puede aprender nuevas estrategias de afrontamiento y ganar introspección para sentirse mejor y prevenir futuras recaídas.

<https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf>

<https://www.google.com/search?q=LA+IMPORTANCIA+DEL+TRATAMIENTO+PSICOTERAP%C3%89UTICO+EN+LA+DEPRESI%C3%93N+Y+ANSIEDAD.&oq=LA+IMPORTANCIA+DEL+TRATAMIENTO+PSICOTERAP%C3%89UTICO+EN+LA+DEPRESI%C3%93N+Y+ANSIEDAD.&aqs=chrome.69i59j35i39i362l8...8.409j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>