



**Nombre del alumno: Paola Jacqueline Albarrán Santos**

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

**Ensayo**

**Materia: Supervisión de Casos Clínicos**

**Grado: 7 cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de julio de 2021

## INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad en donde la psicoterapia no es importante o es innecesaria, además que la minoría de las personas tiene un concepto claro y correcto del mismo. Lamentablemente existe mucha desinformación, por un lado se atiende lo palpable, lo que puede “comprobarse” física o biológicamente como el claro ejemplo del médico, el oculista, el ginecólogo y podría hacer una gran lista sobre demás profesiones que son importantes para la vida del ser humano y con esto me gustaría lanzar un cuestionamiento al aire que tiene mucha lógica, ¿Las enfermedades o dolencias físicas solamente tienen un motivo de surgimiento únicamente físico o biológico?, o ¿habrá la posibilidad de tener relación lo emocional y psicológico con lo que le sucede al cuerpo humano?.

Existen casos claros y comprobables que sí, por ejemplo, cuando una persona tiene una crisis de angustia presenta palpitaciones, sensación de ahogo mareo etc, y al mismo momento no padecer de ninguna afección en el corazón. Y ese es solo uno de los muchos casos que se lucen día con día en la vida del ser humano, es más frecuente de lo que se cree. Ahora bien, hay casos mucho más extremos y expongo este tipo de ejemplos ya que la psicología, psicoterapia y sus vertientes no tienen mucho auge, no son tomadas en cuenta y muchas veces el ser humano tiende a reprimir sus emociones, situaciones que le provocan malestar.

Ahora bien, la ansiedad y la depresión son de los trastornos más comunes que se presentan en las personas que necesitan de atención profesional, en este caso de la psicoterapia. Incluso habría una disminución de los casos si se tuviera la oportunidad de que todos asistieran a terapia o psicoterapia previamente y esa es una de las razones de la importancia de la atención a esos trastornos.

## DESARROLLO

Una persona que padece de depresión y/o ansiedad tiene su propia historia, sus propias causalidades que a pesar de tener similitudes a otras personas, jamás será la misma. Este es uno de los puntos fundamentales de la psicoterapia; la atención es individual, no puede haber un tratamiento idéntico a otro porque el contexto es diferente, las circunstancias que detonaron el trastorno, entre muchos aspectos más. Entonces una persona que no se atiende no mejora.

Es importante mencionar que en muchas ocasiones las personas no saben que padecen del trastorno, y las causas son numerosas, como los ejemplos que presenté anteriormente, existe tanta normalización de no atender la salud mental, falta de comunicación, comprensión, apoyo, y sobre todo empatía por parte de sus círculos sociales y afectivos. Aquí entra también la subjetividad, no se puede comparar lo que siente una persona con otra, ni la medida. La psicoterapia brinda atención focalmente a la persona, de una manera objetiva y con la importancia que implica.

Me es importante recalcar que a falta de psicoterapia en estos trastornos solo arraiga la gravedad de los mismos y lo más preocupante es que las vidas están en peligro constante. A parte que en ambos trastornos existe desajuste en sus actividades que solían hacer, así como en sus responsabilidades, es una gran cantidad de perjuicios que desencadena el trastorno y más aún, el no tratarse.

La médica psiquiatra y directora de la clínica Psy Gyn Investigación y atención clínica M. Magdalena menciona que la prevalencia de este padecimiento es del 11 por ciento en la población mexicana. Eso significa que más de 12 millones de personas la padecen. Es un problema que se presenta cada vez a edades más tempranas, y debido a la falta de diagnóstico y tratamiento se ha visto un aumento de los suicidios en México. Así como al menos 14.3 por ciento de los ciudadanos padece trastornos de ansiedad generalizada, enfermedad de salud mental más común en el país.

## CONCLUSIÓN

La salud del ser humano debe de ser atendida en todos sus aspectos, y no es menos importante atender la salud mental. Al final de cuentas si no se atienden estos trastornos y los demás que existen, la probabilidad de llevar una vida plena y saludable es extremadamente baja, a parte que no solo engloba al mismo individuo que lo padece, sino a su entorno y muchas veces tienen a otras personas que dependen de ellos.

Por lo tanto el beneficio de la psicoterapia en la ansiedad y la depresión es crucial e incluso me atrevo a decir determinante en la vida de las personas.

## BIBLIOGRAFÍA

M. Magdalena Ocampo ( 2014) Vida Sana. Pleni Lunia.