



ENSAYO

UNIDAD 3

Supervisión de casos clínicos

Lic. Ana Estelí Hidalgo Martínez

ALUMNO:

-Aisha Carolina Rodríguez López

**Grupo, cuatrimestre y modalidad: 9º. Cuatrimestre "A"
Psicología Escolarizado**

Comitán de Domínguez, Chiapas 07 de Julio de 2021

Introducción:

En el presente ensayo quiero abordar como tema la importancia de la intervención de la psicoterapia en pacientes que sufren ansiedad y depresión. Como bien sabemos estos dos padecimientos son trastornos que traen afecciones grandes a la vida de las personas que la padecen, es por eso que su tratamiento es de suma importancia ya que el tener ayuda para poder sobrellevar su enfermedad los reconforta e impulsa.

Desarrollo:

Como bien sabemos estos padecimientos afectan el estado de ánimo de las personas y estos tienen en un constante pensamiento lleno de negatividad, causándoles incapacidad para afrontar la vida y no poder realizar las actividades que desean.

En el caso de la depresión es posible que presente alteraciones emocionales, de afecto y del estado de ánimo, la persona que la padece es caracterizada por encontrarse con sentimientos constantes de tristeza, desesperación, falta de energía desencadenando así dificultad para realizar su vida cotidiana. Las persona que sufre depresión pasan por diversos síntomas, algunos pueden ser notables o algunos otros silenciosos, es por eso que se debe tener cuidado a todas las señales que hay en una persona que sufre depresión. Muchas veces pueden dar una buena cara y aparentar que todo está bien, cuando en realidad puede ser una fuga para evadir los sentimientos que están presentando. Recordando también que la depresión puede ser causada a alguna enfermedad o por el abuso del consumo de drogas. Ahora bien, la ansiedad es la preocupación y miedo excesivo por consecuencia de sobre pensar alguna cosa, así como también se puede presentar de manera somática como lo son nauseas, vomito, sudoración, aceleración cardiaca, diarrea, etc., por ende también causa afecciones para desenvolverse. La ansiedad es normal hasta cierto punto, pero cuando excede y se convierte parte del día a día es necesario buscar ayuda. Estos trastornos se ven ligados, la ansiedad tiene a ser uno de los síntomas de una depresión mayor o puede ser que la depresión se desencadene debido a alguno de los tipos de ansiedad.

El tratamiento psicoterapéutico es una herramienta clave para el tratamiento de estos dos padecimientos, como se mencionó atrás las características de estos dos trastornos traen como consecuencia el mal desenvolvimiento y acoplo a la vida, en casos no tratados puede traer situaciones fatales como lo es el suicidio. Estudios recientes han demostrado que el

tratamiento psicoterapéutico funciona mejor que el tratamiento de fármacos para estos dos trastornos. Teniendo como ventaja también el no afectar la salud del paciente por algún efecto secundario por el consumo de los fármacos. En este caso hablaremos sobre la terapia cognitivo conductual para tratar ambos padecimientos. Recordando que este tipo de terapia es una forma de entender cómo piensa el paciente acerca de si mismo, de otras personas y del mundo que lo rodea, y así como esos pensamientos afectan su vida. Esta nos ayuda a poder modificar el cómo piensa y cómo actúa, dándole paso a un sentimiento de bienestar y plenitud.

Des del punto cognitivo conductual se pueden observar los beneficios positivos que nos brinda en su tratamiento, tiene una mayor y fácil adherencia del paciente hacia este, la terapia cognitivo conductual nos ayudara a encaminar al paciente a salir del estado mental en el que se encuentra. El psicólogo que ha de tratar estos casos bajo este enfoque ayudara al paciente desde un punto complejo, desglosando la situación a partes pequeñas, ayudándolo a ver como todo lo que está pasando está conectado entre sí y las afecciones que traen consigo; hechos situaciones o problemas. Cabe mencionar que la terapia cognitivo conductual también tiene muchas ventajas a su favor para el tratamiento de la ansiedad y depresión, algunos de ellos son que tiene una tasa menor en riesgo de una recaída, por ende su tasa es mayor en recuperación, es raramente en tanto a dejar patologías residuales, evita cronificación y por ende mejora la calidad de vida del paciente.

Conclusión:

Para finalizar este ensayo, considero de manera muy personal que se le debe dar relevancia a temas como este a nivel social, ya que muchas personas atraviesan por estas dos enfermedades y no tienen conciencia como tal de ello y si la tienen raramente es tratada. Muchas veces no se tratan por la pena que esto les representa ya que aún no se normaliza la salud mental y si son personas ya afectadas el cargar con un estigma más como lo pinta la sociedad se sienten aún peor. Todas las personas que padecen estos trastornos deberían ser tratadas, pero tristemente no es así. Considero que deben ser temas que tienen que tomar relevancia y ya no ser vistos mal, las personas que minimizan esto está cometiendo un error por el alto grado de ignorancia que se atraviesa, las tasas de suicidio disminuirán en gran medida de que estas enfermedades sean tratadas.