

Universidad del Sureste



**ENSAYO: LA IMPORTANCIA DEL TRATAMIENTO DE PSICOTERAPÉUTICO EN LA
DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.**

ALUMNA: LILIANA DE LOS ÁNGELES BAUTISTA LÓPEZ

MATERIA: SUPERVISIÓN DE CASOS CLÍNICOS

CATEDRÁTICO. LIC. ANA ESTELÍ HIDALGO MARTÍNEZ

CUATRIMESTRE: 9º GRUPO: "A"

MODALIDAD: ESCOLARIZADO

Comitán de Domínguez, Chiapas a 01 de julio del 2021

La importancia del tratamiento de psicoterapéutico en la depresión y ansiedad.

La depresión y ansiedad se pueden unir en un solo texto, porque ambos comparten una característica muy importante, ambos son producidos en este sentido por pensamientos que se tiene recurrentemente, pensamientos que viene a la mente sobre situaciones de malestar, situaciones que no son agradables.

La ansiedad generalmente esta asociada a la preocupación excesiva de que en un futuro algo no saldrá bien o de que las cosas van a estar mal, por ejemplo, de que mi pareja me esta siendo infiel, mis deudas no lograrán finiquitarse o no me darán el empleo.

Cuando hablamos de la depresión son pensamientos en los que se presenta la idea recurrente negativa sobre el entorno en el que vivo y peor aun sobre mí, por ejemplo, yo no valgo, yo no sirvo para nada, yo no soy suficiente, nadie me quiere o a nadie le importo.

Los pensamientos recurrentes de la ansiedad y depresión, como tal pueden ser mortales, porque no solo afectan tu vida por largos periodos de tiempo, sino que puede terminar con ella, por esta razón es importante acudir con un profesional que nos apoye y oriente, a este profesional se le denomina psicoterapeuta y brinda una psicoterapia. Existen múltiples definiciones de psicoterapia:

- Laplanche y Pontalis: "Psicoterapia es, en sentido amplio, todo método de tratamiento de los desórdenes psíquicos o corporales empleando medios psicológicos y, de manera más precisa, la relación terapeuta-paciente..."* * (p. 359).

- Wolberg LR: "Psicoterapia es el tratamiento, por medios psicológicos, de problemas de naturaleza emocional, en el cual una persona entrenada establece deliberadamente una relación profesional con el paciente con el objeto de: a) eliminar, modificar o retardar síntomas existentes, b) mediatizar patrones de conducta perturbados y c) promover el crecimiento positivo de la personalidad y el desarrollo"2 (p. 3).

- Lambert MJ, en la última edición del Bergin & Garfield Handbook of Psychotherapy3 (p. 311), mantiene la definición de ediciones anteriores: "Psicoterapia es: a) Una relación entre personas involucradas en un proceso compartido, b) uno o más individuos definidos como necesitando un tipo específico de asistencia, para c) mejorar su funcionamiento como personas, junto con d) uno o más individuos definidos como capaces de brindar esta asistencia."

Comparando las distintas definiciones de psicoterapia vemos que ellas contienen un núcleo conceptual común, hecho señalado también por otros autores, como Poch y Ávila Spada, en general, la psicoterapia se basa en la relación profesional y humana de uno o varios pacientes con uno o varios especialistas.

En el especialista recae parte de que él consultante pueda afrontar esos problemas, porque ¡ojo! El Psicoterapeuta no da soluciones y eso es algo que quiero recalcar, el terapeuta únicamente facilita alternativas al consultante para que el pueda alcanzar sus propias soluciones.

Cuando las personas tienen un problema suelen acudir a su familia o amigos a que les den un consejo y esta bien pero cuando son temas mayores lo ideal es acudir con un psicoterapeuta porque este tiene digamos, un valor agregado; es decir, tiene un conocimiento y será un espacio donde te dirá no lo que quieres escuchar, sino o que debes escuchar. La psicoterapia es una relación interpersonal donde una persona acude al profesional buscando ayuda, debido a que presenta problemas psicológicos. El profesional la ayudará escuchándole y conforme el cliente comparta información el terapeuta le brindará una nueva perspectiva de cómo enfrentarse a sus problemas.

Es de suma importancia que la persona afectada sepa y conozca que el estar constantemente pensando en lo mismo es sinónimo de que algo algo anda mal y no dar por hecho que es normal y que en un rato se le pasará.

Los pensamientos no van a desaparecer porque nuestra mente está diseñada para eso, pensar y no podemos callar nuestra mente, de ahí viene el que estos pensamientos nos afecten en nuestra vida. El sentirse triste, vacío, sin esperanzas, con sueño, si sueño, sin apetito o por el contrario con un hambre insaciable, no puedes estar solo o necesitas estar solo. Lo ideal es acudir al psicoterapeuta, la terapia es tan eficaz como si estuvieras tomando un medicamento, esto se ha demostrado ya. Toda posibilidad y relación de ayuda, da en conclusión una actitud psicoterapéutica, porque en la medida en que el profesional busca ayudar a la persona que consulta para afrontar psíquicamente la situación por la que está pasando su usuario de forma informada primordialmente, reflexiva y sobre todo sin prejuicios ni críticas, es de suma importancia que quien o quienes necesiten ayuda acudir a un profesional para llevar a cabo psicoterapias que orientan y ayudan a que no afecten la calidad de vida.

Los pensamientos recurrentes negativos, son la base de la ansiedad y depresión y solo quien los padece puede mejorarlos o cambiarlos. Considero que la psicoterapia es parte fundamental para preservar la salud mental e incluso para mantenernos con vida y no se debe considerar como un tema de fracaso en la vida, el tomar la decisión de acudir a pedir apoyo o una ayuda extra cuando sentimos más no poder ¡no está mal!.