



**NOMBRE DE ALUMNO: RUBIEL  
LOPEZ PEREZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR:  
ANA ESTELÍ HIDALGO  
MARTÍNEZ  
SUPERVICIÓN DE CASOS  
CLINICOS  
LIC. EN PSICOLOGIA, 9NO  
CUATRIMESTRE  
COMITAN DE DOMINGUEZ,  
CHIAPAS. A 09 DE JULIO  
2021.**

“La ansiedad no está aquí, está en el futuro”<sup>1</sup> (psicología y mente).

El término psicología surgió durante el renacimiento occidental. La psicología científica es decir la psicología moderna nació en el siglo XIX<sup>2</sup>, es una disciplina resiente, donde han intervenido aportes de diferentes teóricos, la palabra “psicología” se deriva del griego, psique (alma), logos o logia (estudio), aunado conforman el término “estudio del alma”. Las corrientes y aportaciones teóricas pretenden el buen funcionamiento del alma o de la mente humana y con ello producir un cambio conductual.

Dentro de sus múltiples técnicas y herramientas empleadas por la psicología nació la “psicoterapia”, cuando hablamos de psicoterapia nos referimos a una amplia gama de tratamientos que nos pueden ayudar con dificultades emocionales y algunos trastornos psiquiátricos, mediante el uso de técnicas verbales psicológicas.<sup>3</sup> la función de la psicoterapia es reinsertar pensamientos nuevos reemplazando los antiguos y de ese modo producir cambios emocionales y conductuales en el individuo.

La psicoterapia es denominada terapia del habla la cual puede proveer herramientas para tener un cambio conductual deseado, a través de sus múltiples aportaciones como el conductismo, cognitivo conductual, el aprendizaje social, etc. Esto ayudara a cambiar hábitos que muchas veces pueden ser dañinos para el ser humano, trastornos, entre otras, buscando siempre el bienestar de quienes demandan ayuda de parte de un profesional.

Son muchas las áreas que la psicoterapia pretende abarcar, dentro de ellas se encuentran dos que la sociedad moderna aqueja de manera recurrente: ansiedad y depresión, las personas viven a un ritmo acelerado, de tal manera que cada vez se hace más evidente los trastornos relacionados con este tipo de afección mental.

Importancia del tratamiento psicoterapéutico en depresión y ansiedad.

La depresión clínica es un trastorno del estado amínico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira y frustración interfieren en la vida diaria durante el periodo de algunas semanas o más.<sup>4</sup> la depresión comúnmente es confundida con la tristeza temporal o un simple “bajón” en estado de ánimo, pero según estudios revelan que hay grandes diferencias entre la tristeza y depresión aunque ambas se caracterizan por esta la diferencia es el tiempo de duración y los estragos que la depresión puede causar a su paso en la vida de un individuo, está comprobado científicamente que la depresión puede ser causa de muerte al no ser tratada a tiempo.

Por otro lado, la ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud.<sup>5</sup> si bien el miedo puede ser un factor beneficios para el ser humano y su supervivencia, cuando es llevado al extremo y en plazos largos de tiempo pasa de ser algo normal a un trastorno que daña la vida en general de quien la padece, afectado el diario vivir.

Se ha plasmado explicación breve de la depresión y ansiedad, viendo como las dos son completamente dañinas para la salud y la vida en general del ser humano, limitándolo en varias áreas de la cotidianidad, he aquí la importancia de la psicoterapia dentro de ámbitos emocionales como estos, puesto que proveerá herramientas que pueden ser de utilidad para reducir los niveles de ansiedad, depresión y todo lo derivado de ello, permitiendo desempeñar mejor los diferentes ámbitos de la vida, sobre todo generar hábitos cognitivos que serán beneficiosos y de mucha utilidad para lograr pensamientos que ayuden a sentirnos mejor.

Las ansiedad y depresión son comunes no deben tomarse como juego, estas pueden llegar a ser mortal causando o llevando hasta la muerte, las técnicas psicoterapeutas pueden contribuir al mejoramiento de la salud mental y física.

Se hizo un breve recorrido de lo que implica vivir con cualquiera de las dos enfermedades más demandadas por las personas en la actualidad, plasmando en el escrito la importancia del tratamiento psicoterapéutico y sus beneficios, con la única finalidad de mostrar y alertar al lector cuan peligro puede ser padecer un trastorno de los cuales nadie está exento, pero al mismo tiempo brindarle apoyo y hacerle saber que estos problemas pueden solucionarse.

Biografía:

Artículo web: <https://psicologiaymente.com/refexiones/frases-ansiedad-estrés>, Juan Armando Corbín.<sup>1</sup>

Artículo web: historia de la psicología, autor: María Estela Raffino <https://concepto.de/historia-de-la-psicologia/> <sup>2</sup>

Artículo Web: ¿en qué consiste la psicoterapia?, definición, características y tipos, Carlos Vega. <https://www.actualidadenpsicologia.com/psicoterapia-definicion-caracteristicas-tipos/> <sup>3</sup>

Medline plus, enciclopedia médica: depresión. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003123.html> <sup>4</sup>

Medline plus, temas de salud: ansiedad. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html><sup>5</sup>