

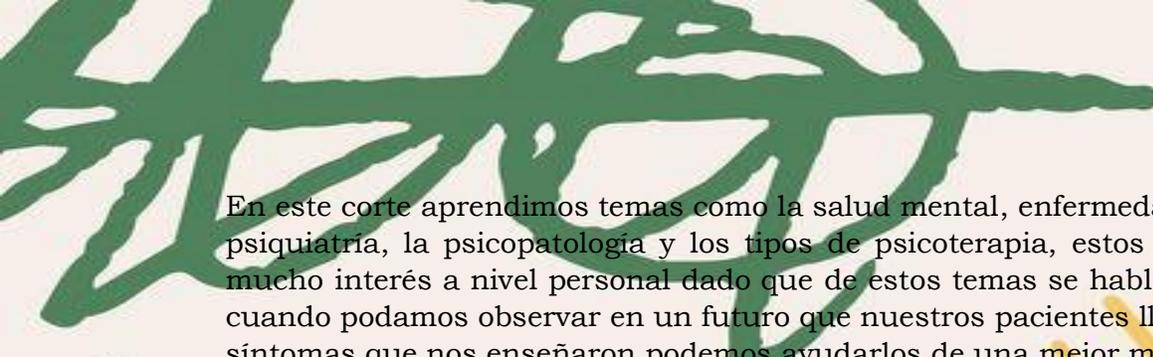
Enero 2022

PSICOLOGIA

Conclusión

Nombre: Jacqueline Montserrat Selvas Pérez

Nombre: Yasmin Lourdes Gonzales Sarabia



En este corte aprendimos temas como la salud mental, enfermedades mentales, la psiquiatría, la psicopatología y los tipos de psicoterapia, estos temas fueron de mucho interés a nivel personal dado que de estos temas se habla muy poco y así cuando podamos observar en un futuro que nuestros pacientes lleguen a tener los síntomas que nos enseñaron podemos ayudarlos de una mejor manera.

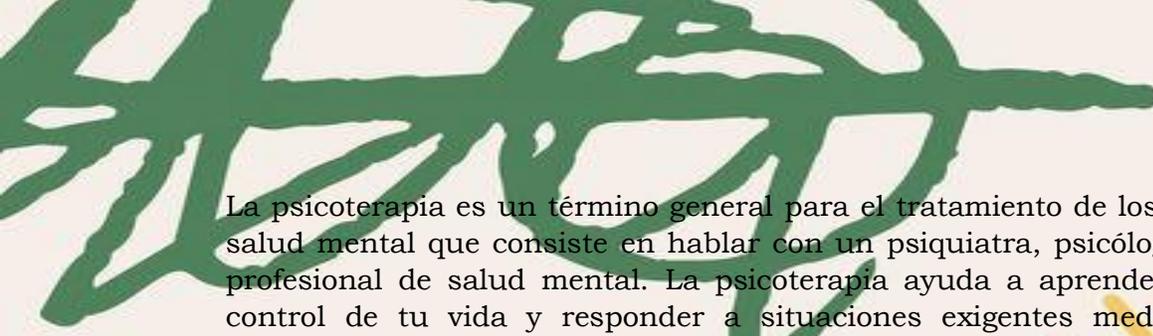
Para el primer tema realizamos una serie de preguntas para conocer que tanto saben o que tanto se conoce del tema para así darles a conocer un poco más del tema

sabemos que cuando una persona tiene problemas de salud mental muchas veces se siente aislada, frustrada y abrumada. Es bastante común escuchar que las personas utilizan estos términos como si fueran sinónimos, sin embargo, salud mental y enfermedad mental son dos cosas muy diferentes. La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Las enfermedades o trastornos mentales representan el porcentaje más alto de problemas de salud en Estados Unidos. Puede que la salud mental de una persona esté siendo severamente afectada, pero esto no significa necesariamente que tenga o que vaya a desarrollar una enfermedad mental. Mientras que, por otra parte, puede que una persona que sí tenga una enfermedad mental pueda tener periodos de estabilidad emocional y bienestar social.

Para la enfermedad mental, también denominada «trastorno de salud mental», se refiere a una amplia gama de afecciones de la salud mental, es decir, trastornos que afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Muchas personas manifiestan problemas de salud mental de vez en cuando. La enfermedad mental puede hacerte sentir muy mal y ocasionar problemas en la vida cotidiana, por ejemplo, en la escuela, el trabajo o en las relaciones interpersonales.

La psiquiatría es la especialidad médica que estudia las enfermedades mentales, sus tipos, causas, cursos y tratamientos. El concepto y las funciones de la psiquiatría han variado considerablemente a lo largo del tiempo a la par de la concepción de la enfermedad mental en la medicina y en la sociedad. En las últimas décadas se han obtenido muchos conocimientos acerca de los diversos trastornos psiquiátricos, han mejorado la comprensión que se tiene de ellos y los abordajes terapéuticos disponibles.

El estudio de la Psicología es la conducta humana. Por lo tanto, la definición más acepta de Psicopatología es aquella que la define como la ciencia que aborda la conducta humana. Sin embargo, el objeto de estudio de esta disciplina puede ampliarse desde las experiencias singulares cotidianas hasta lo que forma parte de las actividades cognitivas, funcionamiento emocional y/o comportamientos anómalos. En resumen, la Psicopatología se dirige hacia lo que le sucede a la persona, no solo a los síntomas; donde hablaríamos de una más concepción médica.



La psicoterapia es un término general para el tratamiento de los trastornos de la salud mental que consiste en hablar con un psiquiatra, psicólogo u otro tipo de profesional de salud mental. La psicoterapia ayuda a aprender cómo tomar el control de tu vida y responder a situaciones exigentes mediante estrategias saludables para hacer frente a desafíos o situaciones. El tipo de psicoterapia que es adecuada para cada uno de nosotros depende de tu situación particular.

Existen diferentes tipos de psicoterapia y cada una de ellas puede ser aplicada en determinadas situaciones, pues independientemente del tipo de psicoterapia lo que se busca es el bienestar de la persona. Algunas de las más importantes son:

Terapia Cognitivo Conductual

La psicoterapia cognitivo-conductual enseña a la persona acerca de cómo sus pensamientos, conductas, emociones y sensaciones físicas tienen un impacto sobre ella y su entorno. Cabe resaltar que a diferencia de otras terapias esta se centra en problemas y dificultades del «aquí y ahora».

Terapias Contextuales

El objetivo principal de este tipo de terapias es enseñar a la persona a sobrellevar el malestar para buscar un cambio conductual respecto al contexto en el que se desenvuelve el paciente, sin pretender brindar un diagnóstico sobre algún padecimiento o trastorno psicológico.

Terapia Psicoanalítica

El objetivo de las sesiones de este tipo de psicoterapia es llevar el inconsciente a la superficie, con la finalidad de que el paciente llegue a descubrir las experiencias tempranas que están afectando en la manera en la que se desarrolla en el presente.

Terapia Gestalt

Pretende que la persona sea consciente de cómo impacta y es impactada por su entorno, haciendo más consciente su manera de actuar, así como la vivencia de él, y en cómo puede encontrar sus propias soluciones desde su propia experiencia y sus recursos, más que adiestrarlo en habilidades o proporcionarle hábitos de conducta que tengan sentido desde la óptica del terapeuta.

