

Nombre: Ingrid Renata López Fino

Materia: PSICOLOGIA MEDICA

Tema: CONCLUSIÓN SOBRE LO APRENDIDO
EN EL PARCIAL

Mtra. Lourdes Jazmín Sarabia González

Institución: Universidad del sureste

Fecha: 08 de enero de 2022

CONCLUSIÓN SOBRE LO APRENDIDO EN EL PARCIAL

En este parcial pudimos ver algunos temas muy interesantes, a pesar de que tuvimos muy pocas clases, lo que vimos al inicio de esta unidad es la salud mental, que es esto, que pensábamos nosotros de esto, y vimos que muchas personas tienen un concepto diferente de lo que es la salud mental, pero los que saben que es, siempre llegan a la misma conclusión que es que la salud mental es el estado de bienestar de la mente, en el que la persona se encuentra bien tanto con su entorno como consigo mismo. Aunque yo creo que la mayoría de personas sabe o tiene una idea de lo que es la salud mental, muchas personas también no saben nada de esto o confunden a la salud mental con la salud física, esto no es bueno porque esto demuestra que algunas personas no se preocupan por su bienestar emocional y también existen personas que no creen en la salud mental y catalogan a las personas que padecen de enfermedades mentales como locas, también muchas personas piensan que ir al psicólogo es para personas que no están bien de la cabeza, pero esto demuestra la ignorancia de la población, porque creo que todos hemos oído sobre estos estigmas que impone la sociedad.

Una tarea muy interesante que dejé es la de entrevistar a cinco personas sobre lo que piensan que es la salud mental, y es demasiado interesante ver cómo las personas responden a esto, me di cuenta que a varias personas les cuesta hablar sobre esto, les cuesta expresar sus sentimientos o lo que piensan, pero para otras es mucho más fácil. A las cinco personas que entrevisté les pregunté y todas me respondieron de diferente manera pero todas tenían la idea de lo que es la salud mental, eso me agrada ya que eso quiere decir que están al tanto de esto, y me respondieron de la mejor manera, en mi caso a todas las personas que entrevisté les parece que la salud mental es algo muy importante para nosotros y me gustaron mucho sus respuestas.

Por otro lado también vimos sobre lo que es la psicoterapia que es una relación particular entre un psicólogo clínico y uno o varios pacientes para tratar los trastornos mentales de cada uno, que en mi perspectiva la psicoterapia me parece un trabajo muy difícil pero muy importante ya que las personas que se dedican a esto buscan cambiar los pensamientos, pensamiento y conductas malas de las personas y proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con el paciente y que este pueda empezar a mejorar.

Vimos lo que son los diferentes tipos de psicoterapia, que nos pidió que investigáramos tres de ellos, en mí caso las que yo investigue fueron las de:

- **TERAPIA PSICODINAMICA:** psicodinámica surge como un tipo de terapia que comprende los métodos de actuación y teorías de las diferentes terapias psicoanalíticas.
- **PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL:** enseña a la persona que tanto los pensamientos como las conductas tienen un impacto sobre ella y sobre su entorno, por lo que el objetivo de este tipo de terapia es identificar y evaluar los comportamientos aprendidos
- **TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA:** es un tipo de terapia relativamente novedoso en se centra principalmente en la creación de soluciones a problemas específicos, dejando a un lado las raíces más profundas del problema.

Pero lo que me pareció más interesante de toda la unidad fue un video que nos puso sobre un caso de “exorcismo” que en si eso creían que iba a curar al paciente que sufría de esquizofrenia, pero por suerte se dieron cuenta que lo que necesitaba el niño era terapia con un profesional y le ayudo bastante al parecer, por lo que nos contó la Lic., gracias a estas sesiones de terapia el niño se vio mucho mejor y ahora vive una vida normal y saludable. Este video es un poco fuerte porque yo entre un poco tarde a la clase y lo primero que veo es que están exorcizando al niño y me espante pero ya después me dio mucha intriga y me gustó mucho ver estos casos reales en la clase, ya que muchas personas piensan que en estos casos, de esquizofrenia lo que ven las personas que sufren de esto son fantasmas o que se les metió un demonio cuando lo que necesitan es que los trate una persona experta en psicoterapia para que ellos puedan continuar viviendo una vida normal pero en muchas ocasiones lo que hacen es ir a que los bendigan y obviamente esto nunca los ayuda cuando se trata de este tipo de caos como lo es la esquizofrenia.

En conclusión, a pesar de que tuvimos muy pocas clases, me gustaron mucho, sobre todo la que mencione anteriormente. Y yo creo que las personas debemos interesarnos e informarnos más sobre estos temas de la salud mental ya que todos podemos sufrir de estrés, ansiedad, depresión, y lo que necesitamos es ir a terapia, con un experto, pero muchas veces por los



estigmas que impone la sociedad no lo hacemos, pero debemos hacer conciencia y tratar de ser mejores personas.