



Catedrático: Luis Ángel Flores Herrera

Alumna: María de Lourdes Espinosa
Monjaras

Asignatura: Taller del emprendedor

Actividad: Ensayo

Noveno cuatrimestre

Licenciatura en psicología.

Resumen

En ocasiones las personas sienten pesos o cargas sobre ellos mismos y se sienten estancados o sin avance, ya sea a nivel personal, espiritual o laboral, entre otros. Cada día surgen más y más herramientas que nos ayudan a mejorar nuestro bienestar.

La salud mental ya no es un tema tabú como solía ser hace años atrás y recibir este tipo de apoyo psicológico es primordial para llevar una vida mentalmente saludable.

El aspecto principal es aceptar que se necesita asistencia por parte de un profesional y dicha ayuda puede estar al alcance de tu mano, al asistir a un consultorio psicológico.

Planteamiento

La finalidad de dicho proyecto es ser una institución que ofrezca una variedad de servicios relacionados estrictamente a la salud mental, principalmente a través de la psicología clínica, centrado en la psicoterapia cognitivo conductual

Implementando distintas estrategias y métodos llevados a cabo dentro de dicho consultorio psicológico, tales como las psicoterapias y evaluaciones psicológicas que serán de ayuda para proporcionar un diagnóstico a aquella persona que necesite asistencia.

La premisa del consultorio es estar disponibles para brindar acompañamiento a través de la psicoterapia individual y de pareja. Ofreciendo ayuda a personas que hayan sufrido o sufran depresión, ansiedad, baja autoestima, duelo, estrés postraumático, trastornos alimenticios, dependencia emocional o adicciones y otros.

De esta manera ofrecer una atención personalizada en pro de ayudar a estar mentalmente sanos. Generalmente basándonos en estudios relacionados con el desarrollo cognitivo y conductual, pero toda la atención se basará específicamente en las necesidades del paciente. Siendo de gran ayuda para tratar traumas y heridas del pasado que marcan a las personas por el resto de sus vidas, tales como maltratos y abusos.

Actualmente, la psicoterapia ha sido utilizada como estrategia para mejorar la salud mental y en la mayoría de los casos, ha dado resultados positivos debido a que las personas dicen manifestar un incremento de su felicidad y tranquilidad. Evidentemente, esto se traduce en un enorme crecimiento económico de la industria.

Para que esto suceda lo primero es la evaluación clínica para el diagnóstico personal que será la mejor manera de entender el tipo de padecimiento de cada individuo, para así poder aplicar las técnicas y prácticas específicas y la más eficaz.

Conclusiones

Lograr el bienestar integral del individuo. Asimismo, tiene como fin brindar una completa asistencia psicoterapéutica a través de distintos métodos y estrategias, que motiven a solventar y a resolver conflictos emocionales. Hay que saber que estos procesos no son de corta duración y que su éxito radica en la paciencia y la perseverancia.

Es importante destacar que se recomienda tener una base de apoyo sólida tanto de familiares y amigos, debido a que los vínculos emocionales son parte de nuestra vida, y la comunicación entre las personas que nos rodean es importante para mantener pensamientos positivos.

(<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=790622ac8a2eb288JmltdHM9MTY5MDI0MzlwMCZpZ3VpZD0yMWU2YzJmYS0xZTkYLTU1YjltMmUwNC1kMGRhMWZkMzY0NDImaW5zaWQ9NTI2Mg&pfn=3&h=3&fclid=21e6c2fa-1e92-65b2-2e04-d0da1fd36442&psq=funcionamiento+de+un+consultorio+psicologico+en+la+soc>)