



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Darolyn Sayuri Hidalgo Méndez.

Nombre del tema: Importancia de la psicología clínica.

Parcial: IV.

Nombre de la Materia: Psicoanálisis ii

Nombre del profesor: Lic. Luis Angel Flores Herrera

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Psicología.

Cuatrimestre: 7mo.

Introducción

La psicología clínica es aquella rama de la psicología centrada en el diagnóstico, prevención y tratamiento del paciente. Esta rama de la psicología ha tomado un gran papel dentro de la psicología en los últimos años, ya que actualmente la salud mental ya es tomada como una necesidad y no un lujo.

La percepción de la psicología clínica se ha modificado con el paso del tiempo, así como la percepción de la salud mental. En la antigüedad era percibida como algo del demonio o atribuido al diablo, con el paso del tiempo esto fue evolucionando hasta llegar a la aceptación.

Lo que conocemos hoy en día como psicología clínica comenzó a desarrollarse a inicios del siglo XX, a partir de la fundación del primer laboratorio en 1896, en Pensilvania.

En un inicio se centró en el estudio de los trastornos mentales graves. Conforme esta rama fue evolucionando, así mismo su enfoque se vuelve más amplio, incluyendo la prevención y tratamiento de trastornos menos graves, buscando la promoción del bienestar emocional.

La psicología clínica se enfoca en el tratamiento, estudio y educación sobre los trastornos mentales y al igual los emocionales. Todo el fundamento de la psicología clínica es basado en métodos e investigaciones científicas que la respaldan, lo que la hace diferente a otras áreas de la psicología.

Los aspectos que la psicología clínica abarca con un paciente son: biológicos, psicológicos, sociales, etc. Es importante analizar diversos ámbitos de la vida del paciente, así como las diferentes esferas que pueden influir en este.

El objetivo de esta es proporcionar principios teóricos con bases científicas para poder comprender, observar, predecir, educar y explicar todo tipo de trastornos mentales, cognitivos, emocionales o posibles alteraciones que se presenten, con el fin de obtener la salud y bienestar del paciente.

Más allá del ámbito de la salud, la psicología clínica suele involucrarse en otros ámbitos como el educativo y el laboral. En entornos educativos, los psicólogos clínicos pueden trabajar con los estudiantes para mejorar el rendimiento académico y desarrollar habilidades socioemocionales.

En el área laboral, la psicología clínica puede ayudar a mejorar el ambiente laboral, reducir el estrés laboral y mejorar la salud mental de todos empleados.

La psicología clínica al igual juega un papel muy importante en la prevención y promoción de la salud mental. Los psicólogos clínicos también son partícipes en los programas de prevención que tienen como objetivo identificar y abordar los factores de riesgo de problemas de salud mental antes de que se desarrollen.

Desarrollo

La psicología clínica juega un papel clave en la sociedad hoy en día por que aporta a la salud mental de las personas. Vivimos en un mundo cada vez más complejo y estresante donde no se tiene el tiempo de detenerse a pensar ni comprender como nos sentimos, y es normal tener problemas emocionales en alguna etapa de nuestra vida, pero de la misma forma debemos poner atención a estos problemas para buscar alivio y tratamiento.

Dejando de lado el tabú, la ayuda de un psicólogo clínico puede marcar la diferencia en nuestra salud mental y calidad de vida, en cómo vivimos y manejamos nuestras emociones en relación a nuestra vida diaria

La psicología clínica también juega un papel importante en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales. Es importante señalar que los trastornos mentales son enfermedades reales que tienen un profundo impacto en la vida de las personas. Su importancia radica en varios aspectos cruciales para la sociedad, individuos y comunidades en general.

Busca mejorar el bienestar mental; se enfoca en comprender y tratar trastornos mentales, emocionales y de comportamiento, brindando apoyo a individuos que enfrentan dificultades como ansiedad, depresión, estrés postraumático, entre otros

También ayuda a comprender las dinámicas de las relaciones interpersonales y ofrece estrategias para mejorar la comunicación, resolver conflictos y fortalecer los vínculos afectivos. Esto contribuye grandemente al bienestar emocional tanto a nivel individual como en el ámbito social.

Sin embargo, estas condiciones a menudo no se comprenden o no se reconocen, lo que puede provocar sufrimiento innecesario y falta de tratamiento adecuado. Muchas personas lo ven como un obstáculo o dificultad, dejando de lado la perspectiva humana y los valores. En ocasiones no

se llega a tener esta comprensión hacia las personas que tienen algún trastorno excluyéndolos de la sociedad para no sobrellevar su situación.

Por ello es fundamental la normalización de la terapia, salud mental y aplicación de la psicología clínica, dejando de lado los ideales antiguos o falsas creencias sobre esta rama. Nos ayuda a intervenir y dar tratamiento a las personas que necesitan la atención psicológica; dichos profesionales han sido formados para tratar alteraciones, padecimientos y trastornos que demandan terapia psicológica. Por ello es importante que exista una intervención terapéutica, ya que, proporciona herramientas para manejar estas condiciones, mejorando así la calidad de vida.

La intervención terapéutica es el intento de ayudar a las personas necesitadas que han rechazado el tratamiento o no pueden ayudarse a sí mismas. La intervención temprana puede prevenir un aumento en los trastornos mentales, reducir su impacto y ayudar a las personas a desarrollar habilidades para afrontar desafíos futuros.

Las intervenciones de psicoterapia pueden variar según la orientación teórica y enfoque del terapeuta y las necesidades específicas del cliente. Los enfoques más comunes son:

-Terapia cognitivo-conductual: tiene como objetivo identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamientos negativos o destructivos que contribuyen a los problemas de un individuo.

-Terapia humanista: se centra en el desarrollo personal, el crecimiento y la autorrealización, enfatizando la responsabilidad individual y la toma de decisiones.

-Terapia familiar o de pareja: se centra en mejorar la dinámica de las relaciones, promover la comunicación, resolver conflictos y construir vínculos saludables dentro de una familia o pareja.

-Terapia de apoyo: Proporciona un entorno seguro para que los pacientes compartan sus preocupaciones y dificultades. El terapeuta ofrece empatía, comprensión y orientación sin centrarse tanto en técnicas específicas.

-Terapia de exposición: Se utiliza para tratar trastornos de ansiedad, fobias o trastorno de estrés posttraumático (TEPT). Implica exponer gradualmente al paciente a situaciones temidas para reducir la ansiedad asociada.

-Técnicas de relajación y mindfulness: Se utilizan para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el bienestar general a través de ejercicios de respiración, meditación y atención plena.

Cada enfoque terapéutico tiene sus propias técnicas y estrategias específicas. La elección de la intervención depende de la naturaleza del problema, las preferencias del paciente y la experiencia del terapeuta. Además, es común que se combine más de una técnica en una terapia integradora que se adapte mejor a las necesidades individuales del cliente.

En la terapia psicológica, se emplean diversas estrategias para abordar los problemas emocionales, cognitivos o conductuales de los individuos. Estas estrategias pueden variar según el enfoque terapéutico y las necesidades específicas del cliente. Aquí hay algunas estrategias comunes utilizadas en la terapia psicológica:

-Establecimiento de metas: Trabajar con el cliente para identificar metas claras y alcanzables para el tratamiento. Esto proporciona dirección y enfoque en el proceso terapéutico.

-Educación y psicoeducación: Proporcionar información sobre el problema o la condición que enfrenta el cliente, así como herramientas y técnicas para comprender y manejar mejor sus dificultades.

-Exploración y autoconocimiento: Ayudar al cliente a explorar sus pensamientos, emociones, creencias y patrones de comportamiento para aumentar la conciencia de sí mismo y comprender cómo estos factores influyen en su bienestar.

-Técnicas de afrontamiento: Enseñar habilidades específicas para lidiar con el estrés, la ansiedad, la depresión u otras dificultades emocionales. Esto puede incluir técnicas de relajación, habilidades de resolución de problemas y estrategias para manejar las emociones intensas.

-Reestructuración cognitiva: Identificar y desafiar pensamientos distorsionados o negativos que contribuyen a emociones problemáticas. Se busca cambiar patrones de pensamiento poco realistas o perjudiciales por otros más adaptativos y realistas.

-Entrenamiento en habilidades sociales: Enfocado en mejorar las habilidades de comunicación, establecimiento de límites, asertividad y resolución de conflictos para fortalecer las relaciones interpersonales.

-Exposición gradual: Utilizada en casos de fobias o trastornos de ansiedad, implica exponer gradualmente al cliente a situaciones temidas para reducir la ansiedad y la evitación asociada.

-Mindfulness y meditación: Enseñar técnicas de atención plena para aumentar la conciencia del momento presente, reducir el estrés y mejorar el enfoque mental.

-Técnicas de resolución de problemas: Ayudar al cliente a identificar, analizar y resolver problemas de manera eficaz, desarrollando estrategias prácticas para abordar situaciones difíciles.

Estas estrategias son solo algunas de las muchas herramientas que los terapeutas utilizan en el proceso terapéutico. La elección de las estrategias dependerá de la naturaleza del problema, las preferencias del cliente y el enfoque terapéutico adoptado por el terapeuta. En muchos casos, se combinarán diferentes estrategias para lograr los mejores resultados en el tratamiento

Conclusión

En conclusión, la psicología clínica y la intervención terapéutica cumplen un papel esencial en la promoción del bienestar emocional y mental de las personas. Al brindar herramientas para confrontar desafíos, mejorar la salud mental y fortalecer las relaciones interpersonales, estas disciplinas son fundamentales para el desarrollo individual y el bienestar de la sociedad en su conjunto.

Es importante dar visibilización a estas situaciones para poder establecer una normalización y se vea como algo que forma parte de la vida de cada persona. No debemos discriminar ni excluir a personas que poseen algún trastorno o padecimiento, debemos brindar apoyo y motivarlos a tomar un proceso.

La salud mental es un componente fundamental de nuestro bienestar general. Su importancia radica en el equilibrio emocional, psicológico y social que permite a las personas afrontar los desafíos de la vida, relacionarse de manera satisfactoria con los demás y alcanzar su máximo potencial. Cuidar la salud mental es crucial para una vida plena y productiva. La salud mental debe comenzar a verse como una necesidad y no como un lujo, debe ser de fácil y libre acceso.

Es esencial reconocer la importancia de abordar la salud mental con la misma seriedad que la salud física. Esto implica promover la conciencia, la prevención y la eliminación del estigma asociado con los problemas de salud mental. Además, es crucial brindar acceso a servicios de salud mental de calidad, que incluyan atención profesional, apoyo social y recursos para ayudar a quienes enfrentan dificultades emocionales.

La salud mental es un aspecto integral de la salud en general y merece la misma atención y cuidado que el bienestar físico. Priorizarla contribuye significativamente a una vida más plena, satisfactoria y equilibrada.

Referencias

Rivas, D. (2023, 24 febrero). Qué son los modelos de intervención psicológicos -

Psicología organizacional. <https://psicologiaorganizacional.com.mx/>.

<https://psicologiaorganizacional.com.mx/que-son-los-modelos-de-intervencion-psicologicos/>

Honduras, U. (2022, 12 noviembre). *La importancia de la psicología clínica*. Universidad

Tecnológica Centroamericana. <https://www.unitec.edu/blog/la-importancia-de-la-psicologia-clinica>