

# LO SOCIAL, LA SEGURIDAD Y EL DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA

Estimados lectores.

Hoy haré una mención especial a la salud mental y del significado y propósito de las terapias psicológicas.

Bueno, en Psicología las terapias son el de tratar problemas emocionales, conductuales y psicológicos.

En el tratamiento, el especialista ayuda al paciente a reflexionar sobre sus problemas, encontrando nuevas formas de lidiar con todos ellos.

Con todo esto, cada individuo puede promover cambios muy profundos en su manera de pensar, y mejorar principalmente su vida perceptiblemente.

Erróneamente, muchas personas todavía creen que la terapia psicológica sólo se centra en el tratamiento de afecciones de alguna mera patología de locura, además del sesgo revelador, esta afirmación indica una falta de conocimiento sobre el tema.

De hecho, el tratamiento terapéutico es una gran manera de poder entender los sentimientos y los comportamientos como seres sociales que son las personas en el entorno social.

Uno de los grandes beneficios de las terapias psicológicas, es darle al paciente la habilidad de entenderse mejor a sí mismo, así como sus valores y metas personales.

La terapia permite que cada individuo domine y maneje sus sensaciones mejor.

En el tratamiento terapéutico, el

autoconocimiento se estimula en la identificación de fallas continuas en la vida de las personas.

Pues de esta manera, ellas están más dispuesta a lidiar con ideas negativas y con las diversas emociones adversas.

El autoconocimiento sigue fomentando el fortalecimiento del autovalor y también creando algo muy importante, y que es el autocuidado y el amor propio.

La motivación funciona como un gran impulso para lograr un gran propósito.

Siempre es parte de las personas y, sin ella, se hace extremadamente difícil alcanzar un objetivo personal o profesional.

La falta de motivación puede también estar relacionada con la temida depresión, entre otros problemas de salud mental.

El apoyo profesional en una terapia psicológica ayuda a sacar lo que causa la falta de motivación del paciente.

Una persona desalentada tiene muchos problemas recurrentes en su vida personal y profesional, ya que se siente inhibido de realizar ciertas acciones.

A través del tratamiento, se puede ayudar al paciente a aumentar sus propios intereses y motivos para vivir plenamente.

En éstos tiempos actuales, es fundamental priorizar y dar énfasis a la salud mental de toda una comunidad y ciudadanía.

**Hasta la próxima semana.**  
**Marco Antonio Ramírez Mobarec**