

## LA SOCIEDAD, LA SEGURIDAD Y EL DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA

Desde siempre, y especialmente hoy en día, el saber y además de poder mantener y cuidar de la salud mental en todas las áreas y etapas de la vida es fundamental, ya que involucra e incide directamente tanto en la salud física, emocional, de convivencia familiar y además social.

Existen varias herramientas de carácter psicológico que se tienen para poder vivir el día a día, y que definen en una gran medida, nuestra salud mental.

Según la información y según la OMS, (Organización Mundial de la Salud), y profesionales del área de la psiquiatría y psicología, la salud mental es un estado de bienestar psicológico que permite a las personas el poder hacer frente a los diversos momentos de estrés en cada etapa de la vida, además de poder desarrollar todas sus fortalezas y habilidades, el poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad y entorno social y familiar.

La salud mental puede llegar a ser un tema muy ambiguo para algunas personas, como por ejemplo, algunas

la asocian con no tener enfermedades mentales y de carácter psicológico, y otras con el solo hecho con ser felices permanentemente en la vida diaria.

En realidad es que, a lo largo de toda la historia, este significado concepto ha pasado y además ha tenido muchas transformaciones.

En la actualidad, se asume la buena salud mental, como una capacidad cognitiva, de forma individual y social que todos puedan tener para afrontar los diversos obstáculos y retos de la vida cotidiana con una buena disposición anímica.

En realidad no se reduce a un solo estado de ánimo, como por ejemplo la felicidad, por lo que es necesario y muy importante, el reforzar el bienestar mental de cada persona con un componente muy fundamental en importante, como lo son los hábitos.

El hábito, y éste es un comportamiento que las personas repiten en la cotidianidad y bajo condiciones muy similares.

Los seres humanos convierten generalmente éstas conductas en algo automático, en una acción y

respuesta del cerebro que aparece siempre ante un estímulo.

Generalmente los hábitos se pueden sin duda alguna aprender, modificar o también desaprender, y todo de acuerdo con qué tan positivos o adecuados sean para nuestras vidas.

Pero para poder conseguirlo, es muy importante la repetición diaria, ya que mientras más se emplee la acción, con mayor celeridad se crea la rutina.

Una buena costumbre, desde la perspectiva y mirada psicológica, es toda aquella que permite responder de una manera que se alivie una carga emocional y que principalmente genere sensaciones positivas.

Como por ejemplo algunas costumbres importantes para mantener una buena salud mental.

Por ejemplo el de dormir de siete a ocho horas al día, ya que ayuda a mantener los niveles óptimos del rendimiento físico y psicológico.

Además, evitar exponerse a problemas asociados como la fatiga mental, el temido estrés o la ansiedad.

Alimentarse de manera sana, consumiendo bastantes alimentos con proteínas, el comer una buena porción de verduras, frutas y legumbres para que se mantengan activa y sana la mente.

El ejercicio es muy importante, ya que mantiene un cuerpo totalmente saludable y puede responder mucho mejor a todos los retos emocionales. Expresar siempre las emociones, ya que evita retener y acumular lo que cada persona pueda nocivamente mantener en su cerebro.

Es muy importante tener una adecuada externalización o verbalización de las molestias para que cada persona sepa que a su alrededor y entorno, se cuenta además con un apoyo y un acompañamiento para asumir los retos y desafíos.

El poder acceder y descubrir acciones como escuchar música, ver programas, películas y prácticas que ayuden a sentirse relajado y en plena paz.

Emplear un espacio diario y permanente en estas acciones y actividades para poder liberar todas las

emociones negativas y así poder canalizar la tranquilidad.

Organizar bien el tiempo, ya que en ocasiones, sentir que el día no va a alcanzar para cumplir con todas las misiones y responsabilidades, es sin duda alguna un gran desencadenante de la ansiedad.

Una gran y muy buena opción para solucionarlo es acostumbrarse a llevar una bitácora o agenda en la que se anoten todas las actividades diarias para que se sepa realmente con cuánto tiempo se puede contar y además de cómo también poder distribuirlo para darle un descanso a la mente.

Otro factor muy importante, es mantener siempre relaciones sanas, ya sea en un entorno familiar, laboral, de pareja o social, y es muy importante además el de contar con círculos y redes de apoyo en los cuales se puedan compartir experiencias y las personas se sientan acompañadas.

Dedicarles tiempo a todas estas esferas fomenta la capacidad comunicativa, de resolución de conflictos y de mantener una buena



empatía.

Un factor muy importante, es también en casos de ser requerido, el de pedir siempre ayuda profesional, y consultar con un profesional en salud mental, ya que abre a las personas las puertas necesarias para alcanzar los objetivos emocionales y cuidar del bienestar propio. El aceptar en muchas ocasiones que se necesita ayuda de un profesional de la salud mental, es muy fundamental para solucionar problemas que puedan estar mermando la salud mental de cada persona y de todo un entorno.

Hasta la próxima semana  
Marco Antonio Ramírez  
Mobarac