



**Nombre de la alumna: Georgina Viridiana  
Aguilar Villa**

**Nombre de la profesora: Ana Estelí Hidalgo  
Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Supervisión de casos clínicos**

**Grado: Noveno cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

PASIÓN POR EDUCAR

## ES NECESARIO TENER A UNA PERSONA QUE PUEDA ESCUCHARTE

Cuando estás feliz, disfrutas la música, pero cuando estás triste, entiendes la letra. (Corbin, s.f.)

La mayoría de los seres humanos hay momentos de la vida que nos detenemos a pensar en nuestro pasado, abarcando todo lo que vivimos, experimentamos y todo aquello que en un momento nos hirió, después pasamos a nuestro futuro analizamos todo aquello que queremos hacer y con las personas que quizá queremos que este en él, dejando a un lado nuestro presente y las cosas maravillosas que la vida nos regala. En el presente ensayo mi principal objetivo es darnos cuenta como nosotros nos adentramos a un mundo donde la depresión y la ansiedad son parte de nosotros y aunado a esto es ver la importancia que tiene llevar un tratamiento psicoterapéutico.

Muchas personas suelen utilizar el alcohol como un ansiolítico o antidepresivo eso es algo que no se debe de hacer, debido a que es una droga además es socialmente aceptable y ni se diga lo económica que se pueden encontrar y lo fácil que es adquirirla, lamentablemente es uno de las sustancias más horribles para cualquier persona que esté sufriendo ansiedad o depresión, lamentablemente algunos que estén pasando por estas dos cosas algunas veces inconscientemente suelen tomarlos como “medicina” para tranquilizarse o sentirse más animados, pero que pasa al día siguiente aparece lo que comúnmente en México llamamos cruda y de la mano va que las personas se sientan más deprimidas y tengan un rebote ansioso. Esto más adelante nos lleva a que las personas caigan en el alcoholismo debido a que crees que tomar té sienta bien y te ayuda a mejorar tu estado de ánimo .

Por casos de este tipo es importante recibir atención terapéutica y trabajar de la mano con un psiquiatra y aunada a esta realizar actividad física o practicar algún deporte, debido a que el ejercicio físico aumenta los neurotransmisores, además si el paciente ya se encuentra medicado este sería como un complemento de su tratamiento, el deporte mejora el sistema cardiovascular, respiratorio y tonifica los músculos corrigiendo la postura, digo esto debido a que una persona cuando está deprimida la postura se encorva, además el ejercicio ayuda a liberar, energía negativa, estrés, tensiones, irritabilidad, también ayuda a regular el sueño debido a que solemos cansarnos al realizar una actividad física.

Por esta razón concluyo que no hay nada mejor que recibir la ayuda profesional y no engancharse a creer que con ciertas sustancias podemos estar bien, es mejor que alguien más nos escuche y nosotros platicarle lo que pensamos y sentimos y de esta manera saber cuál es el tratamiento más adecuado para nosotros.

## Bibliografía

Corbin, J. A. (s.f.). *Frases para reflexionar acerca del sufrimiento y de las llamadas "emociones negativas", tan comunes*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-depresion-tristeza>