



# El deporte como aliado esencial para la salud mental: Claves y beneficios

La actividad física ofrece una oportunidad única para fortalecer la mente, mejorar la autoestima y alcanzar un bienestar emocional que nos impulsa a vivir con mayor alegría y plenitud.

**María Paz Rivera**  
prensa@latribuna.cl

En un mundo cada vez más acelerado, el deporte se ha consolidado como un pilar fundamental no solo para el bienestar físico, sino también para la salud mental. La actividad física regular, además de fortalecer el cuerpo, tiene un impacto profundo en nuestro estado emocional, contribuyendo al desarrollo de la autoestima y a la prevención de diversas patologías psicológicas.

Según la Camilo Bastías del Grupo Cetep, la actividad física ayuda a combatir la "rumiación" del pensamiento, que se traduce como tendencia a dar vueltas los mismos pensamientos una y otra vez, especialmente aquellos relacionados con preocupaciones o problemas, estos pensamientos suelen ser negativos y obsesivos y aparecen en frecuentemente en episodios de tristeza, depresión o ansiedad. "El deporte exige concentración

en objetivos y acciones que suceden en tiempo real, lo que permite combatir "enrollarse" en pensamientos, ese estado en que una persona se encuentra estresada o deprimida y se concentra en pensamientos repetitivos sobre síntomas, posibles causas y consecuencias negativas, sin ser capaz de visualizar soluciones", explica el experto.

El deporte también favorece el aumento de la memoria, la capacidad cerebral y la prevención del deterioro cognitivo. Actividades como nadar, andar en bicicleta, bailar o trotar, no solo promueven un estilo de vida saludable, sino que también ofrecen importantes beneficios para la salud física y mental. Estas prácticas contribuyen al desarrollo de la musculatura, mejoran la salud cardiovascular y previenen enfermedades, al mismo tiempo que favorecen la comunicación inter e intrapersonal, la superación de retos, la independencia y el sentido de responsabilidad. Todo ello, en conjunto, propicia el autocontrol emocional.



LA ACTIVIDAD FÍSICA ayuda a combatir la "rumiación" del pensamiento, según experto del Grupo Cetep. (Organización de soluciones de Salud Mental y Bienestar)

- + Facilita el autoconocimiento:** El deporte crea escenarios desafiantes que obligan a las personas a buscar estrategias para enfrentar diferentes situaciones, promoviendo un mejor entendimiento de sí mismas.
- + Favorece la concentración:** La práctica deportiva exige a las personas definir en qué aspectos deben concentrarse para ejecutar una acción eficazmente.
- + Aumenta la memoria y la capacidad cerebral:** Las situaciones vividas durante el deporte se repiten, lo que genera un aprendizaje por repetición, beneficiando la ejercitación cerebral.
- + Aumenta el umbral de tolerancia al estrés:** La liberación de cortisol durante el ejercicio ayuda a reducir los niveles de estrés, mientras que la exposición a situaciones estresantes en el deporte, especialmente a nivel competitivo, fortalece la tolerancia a este.
- + Reduce los síntomas ansiosos y depresivos:** porque a la hora de hacer ejercicios se liberan endorfinas, que te hacen sentir bien. Las endorfinas son sustancias químicas naturales del cerebro que pueden mejorar tu sensación de bienestar.
- + Mejora los ciclos del sueño, el peso, la energía, estado de ánimo, emotividad y por sobre todo la calidad de vida.**