

# Los beneficios de la actividad física para la salud mental

**El deporte ofrece una oportunidad para fortalecer la mente, mejorar la autoestima y alcanzar un bienestar emocional.**

Mauricio Riquelme C.  
La Estrella

¿Sabías que moverte puede cambiar tu vida y tu mente de maneras sorprendentes? La actividad física regular se convierte en una poderosa aliada de nuestra salud mental, ayudando a reducir el estrés, aumentar la felicidad y mejorar la calidad del sueño. Más allá de los beneficios físicos, hacer ejercicio es una de las mejores maneras de cuidar nuestro bienestar emocional y mental.

Estudios demuestran que mover el cuerpo regularmente tiene un impacto directo en nuestro cerebro.

Al practicar actividad física podemos reducir el estrés porque el ejercicio libera cortisol y endorfinas, lo que ayuda a mantenernos más tranquilos y felices.

Ayuda además a combatir la ansiedad y la depresión: Las endorfinas naturales que produce el cuerpo durante el ejercicio son un antídoto para los bajones emocionales y de

paso mejoramos el sueño porque al gastar energía, el cuerpo descansa mejor por las noches, lo que se traduce en una mente más clara y enfocada al día siguiente.

La actividad física previene el deterioro cognitivo, manteniendo nuestro cerebro en forma y reduciendo el riesgo de demencia, y finalmente se aumenta la autoestima al sentirse más fuertes y capaces de impulsar la confianza.

Según Camilo Bastías, experto de Grupo Cetep, el deporte es un poderoso aliado contra el “darle vueltas” a pensamientos negativos o repetitivos, esos que muchas veces nos estancan y generan ansiedad. “Cuando nos enfocamos en los movimientos y en los objetivos deportivos, dejamos de lado la rumiación, esa tendencia a estar atrapados en problemas o preocupaciones sin fin, explica.

## BENEFICIOS

Además de darnos energía y mejorar nuestra salud física, el deporte también



TODA ACTIVIDAD FÍSICA IMPACTA EN FORMA POSITIVA AL CUERPO Y LA SALUD MENTAL.

nos ayuda a descubrir nuestro potencial porque nos pone en situaciones que requieren que saquemos lo mejor de nosotros mismos.

Aumenta la concentración porque debemos focalizarnos en el aquí y ahora durante la práctica deportiva para enfrentar el es-

trés diario con mayor claridad mental.

Fortalece la memoria: Las actividades deportivas nos ayudan a mantener una mente activa, en constante aprendizaje.

Incrementar la resiliencia: Enfrentar y superar retos físicos nos ayuda a fortalecer la tolerancia al es-

trés.

Grupo Cetep recomienda aprovechar las mañanas para ejercitarse y empezar el día con energía. Hacerlo acompañado de amigos o familiares es una excelente manera de disfrutar del deporte, además de crear compromiso y diversión.

AGENCIA