

Juegos Olímpicos 2024: la importancia del deporte en la salud mental

● En el marco de los Juegos Olímpicos de París 2024, la atención mundial se centra no solo en el rendimiento físico de los atletas, sino también en los beneficios del deporte en la salud mental.

Evelyn Carreño, jefa disciplinar del área de Educación y Psicopedagogía del Instituto Profesional IACC, ofrece una perspectiva profunda sobre cómo la práctica deportiva puede ser un pilar fundamental para el bienestar psicológico.

“Realizar deporte no solo beneficia la salud física, sino también la mental”, afirmó, añadiendo que “la actividad física puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión gracias a la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que se produce al practicar un deporte. Además, mejora la autoestima y la confianza en uno mismo”.

En relación a los Juegos Olímpicos que están próximos a realizarse, “estos van más allá de las competencias, los récords y la capacidad competitiva que demuestran los deportistas.

Sino que también muestran equilibrio mental y la resiliencia emocional, transformándolos en un gran ejemplo para las futuras generaciones, inspirándolas a valorar tanto la salud física como el bienestar mental en sus propias vidas”, puntualizó.

La docente de IACC, sostuvo que “la preparación para una competencia de tal magnitud requiere un equilibrio mental extraordinario. Los atletas olímpicos nos enseñan la importancia de la resiliencia, la determinación y la disciplina, cualidades que son esenciales para enfrentar los desafíos cotidianos”.

Evelyn Carreño subrayó que no es necesario ser un atleta de élite para experimentar los beneficios del deporte en la salud mental. “La práctica regular de cualquier actividad física, ya sea correr, nadar, hacer yoga o simplemente caminar, pue-

de tener un impacto positivo significativo en nuestro estado de ánimo y bienestar general”. Fomentar hábitos deportivos desde temprana edad puede ser clave para desarrollar una salud mental robusta y resiliente.

En este sentido, Evelyn Carreño hizo un llamado a la sociedad a reconocer y aprovechar el poder del deporte como una herramienta para mejorar la salud mental. “Es crucial que las instituciones educativas, las familias y las comunidades trabajen juntas para fomentar una cultura deportiva. El bienestar mental es tan importante como el físico, y el deporte puede ser un aliado poderoso en esta misión”.

Si quieres conocer más sobre las carreras de la Escuela de Desarrollo Social y Educación conecta con Escuela de Desarrollo Social y Educación|Instituto IACC

