

Ejercicio físico y salud mental: Una herramienta concreta para reducir el estrés

En un contexto social donde los niveles de ansiedad, estrés y trastornos del ánimo aumentan de forma sostenida, hablar de salud mental no es solo una necesidad, sino una urgencia. Frente a este escenario, el ejercicio físico ha emergido como una de las estrategias más efectivas y accesibles para cuidar no solo el cuerpo, sino también la mente.

La evidencia científica ha sido categórica. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), la actividad física regular contribuye a reducir significativamente los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos. Esto se explica, en parte, por la liberación de endorfinas durante el ejercicio, sustancias químicas cerebrales que generan sensaciones de bienestar, alivian la tensión y actúan como analgésicos naturales. Además, el ejercicio favorece la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores clave en la regulación del estado de ánimo, el placer y la motivación.

Lo más interesante es que los beneficios, no requieren entrenamientos extensos o de alta intensidad. Estudios han demostrado que sesiones de tan solo 20 a 30 minutos, realizadas de forma consistente, pueden generar mejoras reales en la salud emocional. Caminar a ritmo sostenido, trotar, andar en bicicleta o practicar yoga son ejemplos de actividades que, además de activar el cuerpo, incorporan elementos de respiración consciente, concentración y desconexión del estrés cotidiano.

Practicar ejercicio al aire libre potencia aún más estos efectos. El contacto con espacios naturales ayuda a reducir los niveles de cortisol, la principal hormona relacionada con el estrés. Caminar en un parque, hacer deporte en la playa o correr por una plaza no solo moviliza el cuerpo: también tranquiliza la mente y conecta emocionalmente con el entorno.

Desde la academia de las ciencias del deporte, promovemos que el ejercicio no se entienda solo como una herramienta para



FRANO GIAKONI

Director de carrera Entrenador Deportivo,
Universidad Andres Bello (UNAB)

bajar de peso o mejorar la condición física. También es una intervención psicoemocional poderosa, de bajo costo, sin efectos secundarios y al alcance de todas las edades. En tiempos complejos, donde el bienestar mental se ve amenazado por el aislamiento, el exceso de pantallas o la sobrecarga laboral, moverse con regularidad puede marcar la diferencia entre resistir y florecer.

Incorporar el ejercicio en la rutina diaria no exige grandes transformaciones. Basta con comenzar de a poco, elegir una actividad que genere disfrute y sostenerla en el tiempo. Porque al final, cada paso, cada respiración y cada minuto activo no solo fortalecen el cuerpo: también regeneran la mente.