



El deporte, mi amigo

■ **José Alonso Vargas Aguilera**
Profesor Leng. y Ciencia
Prevencionista Área alcohol y drogas
Bachiller en teología

El deporte juega un papel fundamental en la vida de las personas, no solo como una actividad recreativa, sino también como una herramienta de desarrollo personal y social. El deporte ha trascendido las fronteras culturales y geográficas, convirtiéndose en un fenómeno global que une a individuos de diversas procedencias. Una de las principales ventajas del deporte, es su impacto en la salud física y mental. La actividad física regular, ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejora la salud cardiovascular y promueve el bienestar mental al liberar endorfinas, conocidas como las 'hormonas de la felicidad'. Además, practicar deporte fomenta la disciplina y el com-

promiso, cualidades esenciales que se trasladan a otros ámbitos de la vida, como los estudios y el trabajo.

El deporte forma identidad y el sentido de pertenencia. Participar en actividades deportivas en equipo crea lazos entre los miembros, promoviendo la cohesión social y el trabajo en equipo.

En el ámbito educativo, el deporte se integra en el currículo escolar como una forma de enseñar habilidades vitales y valores. A través de la práctica deportiva, los estudiantes desarrollan habilidades como el liderazgo, la comunicación y la toma de decisiones. Estos aprendizajes son esenciales para su futuro, tanto en el ám-

bito personal como profesional.

Siempre el deporte será fundamental, sin embargo, es importante recordar que la práctica del deporte debe ser equilibrada, evitando la presión excesiva y fomentando un enfoque saludable hacia la competencia.

En conclusión, el deporte es mucho más que una actividad física; es un elemento que enriquece la vida, promueve valores sociales y contribuye al desarrollo integral de las personas. Fomentar la participación en el deporte desde una edad temprana, puede tener un impacto duradero en la sociedad, creando individuos más sanos, felices y comprometidos. Y todos queremos que nuestros hijos sean felices.