LITORALPRESS

Fecha: 09-07-2025
Medio: El Labrador
Supl. : El Labrador
Tipo: Noticia general
Título: LO SOCIAL, LA SEGURIDAD Y EL DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA

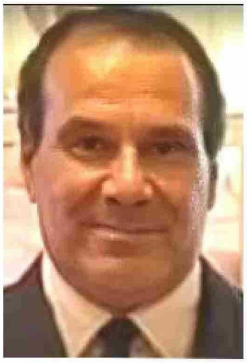
Pág. : 3
Cm2: 338,6

Tiraje: 2.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

LO SOCIAL, LA SEGURIDAD Y EL DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA

Por Marco Antonio Ramírez Mobarec

Área de la educación, Área de la Psicología pericial, Área del Deporte y la recreación Área de la Seguridad, Miembro y colaborador en Neuropsicología e investigación en Fundación Pasqual Maragall



Estimados lectores, los beneficios de la Actividad Física en la salud mental con respecto a la ansiedad, y a los diversos síntomas físicos, es de vital importancia.

Los principales beneficios de la actividad física en el concepto de la salud mental, primeramente se encuentra la motivación personal para comenzar el intentarlo.
El realizar una actividad física no solo es fundamental y esencial para mantener un cuerpo sano, sino que también juega un rol importante en el bienestar mental de cada persona, logrando ser un perfecto y gran apoyo psicológico.

El deporte y el ejercicio regular en todas sus formas tienen muchos beneficios y pueden sin duda alguna en servir como una forma efectiva de mantener un soporte emocional, y que proporciona numerosos beneficios para la salud mental, y principalmente puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y además de contribuir a una mejor calidad de vida.

La actividad física mejora bastante el estado de ánimo y especialmente la reducción de la temida depresión.

Uno de los grandes beneficios de la actividad física y recreativa en la salud mental más conocidos del ejercicio realizado, es su enorme capacidad para mejorar el estado de ánimo y reducir considerablemente los síntomas de la depresión que tanto ha aumentado en los últimos tiempos

Cuando la persona se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, y éstas conocidas como las hormonas de la felicidad, y que pueden generar una sensación de bienestar y también de euforia.

Además podemos mencionar que de la liberación de las endorfinas, el ejercicio regular y constante, también aumenta la producción de otros importantes neurotransmisores, como por ejemplo la serotonina y la dopamina, y que están muy asociados con la regulación del estado de ánimo.

Estos cambios netamente químicos en el organismo y en forma especial en el cerebro, pueden ayudar a aliviar los síntomas de la depresión y mejorar considerablemente el bienestar emocional de cada persona.

La actividad física obviamente que también puede proporcionar un sentido de logros, metas y de lograr tener una buena y concreta autoestima.

Por ejemplo, el poder alcanzar metas de los diversos ejercicios y de fitness, ya sean grandes o pequeños, puede sin duda alguna aumentar la confianza en cada persona y además de proporcionar un propósito y una estructura diaria, lo cual es especialmente y muybeneficioso para aquellos que luchan contra la depresión y la ansiedad.

El realizar ejercicios y una actividad física, es un gran beneficio en la salud mental, ya que el moverse y activarse físicamente, puede convertirse en una poderosa herramienta para reducir el estrés y la ansiedad.

El participar activamente en actividades físicas y recreativas puede ayudar a disminuir los niveles de cortisol, la cual es la hormona del estrés en el cuerpo.

Además al mismo tiempo, el ejercicio puede aumentar bastante la producción de endorfinas, proporcionando una gran sensación de, serenidad, calma y una excelente relajación.

Por ejemplo las actividades como el yoga, el tai chi y la meditación en movimiento son particularmente muy efectivas para reducir el estrés y la ansiedad, ya que éstas prácticas y actividades combinan ejercicio físico con las técnicas de respiración y atención plena, ayudando bastante a calmar la mente y reducir enormemente la tensión física.

Sin duda alguna el ejercicio puede servir como una excelente forma de distracción, y así permitiéndo separar la mente de las tensiones y preocupaciones y el estrés diario.

También podemos mencionar que la calidad del sueño está totalmente muy estrecha y relacionada con el estado de ánimo, y el ejercicio puede llegar a desempeñar un rol importante y para saber cuánto y cómo se está durmiendo.

La actividad física y recreativa regular ayuda a regular el ciclo de sueño, facilitando un sueño más placentero y mas profundo, además de ser muy reparador.

Cuando se realiza un ejercicio, se genera una tensión y además una distensión muscular, lo que ayudará a liberar energía física, siendo esto perfecto para inducir somnolencia y mejorar la calidad del sueño.

Además, el ejercicio también puede reducir los síntomas del insomnio y otros trastornos y patologías del sueño al disminuir los niveles de ansiedad y mejorar el estado de ánimo en general.

Es importante tener muy en cuenta que el momento de realizar el ejercicio puede influir en su impacto en el sueño.

Para tener en cuenta, hay que también saber que realizar un ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse puede tener un efecto totalmente contrario, y hasta poder estar dificultando el sueño que se requiere,por lo tanto, se recomienda hacer ejercicios o una actividad recreativa, al menos unas horas antes de dormir.

El participar en actividades físicas, deportivas y de ejerciciod puede fortalecer algo muy importante y que es la resiliencia y el cómo se ve la persona a si mismo, destacando que la resiliencia es la capacidad de recuperarse de las adversidades, y por supuesto que el deporte y la actividad física pueden proporcionar un campo de entrenamiento ideal para desarrollar esta poderosa habilidad.

Al tener que enfrentar desafíos físicos y el de superar obstáculos en lo deportivo, las personas pueden desarrollar una mayor confianza en sus capacidades y una actitud muy positiva hacia la vida.
Además el sentido de logros y competencia puede transferirse a otras áreas de la vida cotidiana, mejorando la capacidad para enfrentar el estrés y las dificultades que se puedan presentar.

La actividad física y el deporte además pueden fomentar la autoaceptación y una imagen corporal totalmente positiva.

Ésto significa que al enfocarse en lo que el cuerpo puede hacer en lugar de cómo se ve, los individuos pueden desarrollar una relación más saludable y positiva con su cuerpo al ver cambios muy importantes y beneficiosos.

El deporte y todas las actividades físicas a menudo implican una interacción social, lo que puede ser beneficioso para la salud mental de toda una comunidad y ciudadanía, mejorando la convivencia y lo más importante es que se realiza algo que en estos tiempos es de bastante importancia y que se denomina... "PREVENCIÓN".

Además de dejar de sobrepensar y tratar a través de la actividad física y recreativa, el de recupera la paz mental, y así poder bajar los diferentes niveles de agresividad y del control de impulsos y convivir en armonía, ésa es la idea mis estimados lectores.

Hasta la próxima semana