



Mi Universidad

SuperNota

Nombre del Alumno: Yoselin Mendoza Moreno

Nombre del tema: Deporte y salud mental

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Investigación en psicología

Nombre del profesor: Paola Jacqueline Albarran

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 3°A

Deporte y Salud Mental

La importancia del deporte para la salud mental

En la actualidad, vivimos marcados por ritmos vertiginosos, ya sea por nuestro trabajo, las relaciones interpersonales, o por el propio día a día. Estas rutinas hacen que estemos sometidos a niveles altos o moderados de estrés, ansiedad, cansancio e incluso insomnio en algunos casos.

Todo ello afecta directamente a nuestra salud mental y prácticas como el deporte pueden ofrecer un gran beneficio psicológico para cambiar ese estilo de vida por uno más saludable y mejorar así nuestra calidad de vida.



El deporte mejora el estilon de vida

La sociedad cada vez es más consciente de la importancia de cuidar nuestro estado mental, trabajando el equilibrio entre deporte y salud. Combinar ambas disciplinas puede ayudarnos a mejorar nuestro estilo y calidad de vida reportando grandes beneficios física y mentalmente.



Se ha demostrado con evidencias científicas que la práctica de ejercicio de forma regular ayuda a reducir y/o controlar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, entre otras, pero esto debe combinarse con una dieta equilibrada y con buenos hábitos de sueño.



Beneficios mentales con el deporte

- Practicar deporte con moderación contribuye en la mejora de la calidad del sueño y ayuda a combatir el insomnio.
- La actividad física permite trabajar valores como son la constancia, el trabajo en equipo, la superación de retos, la autodisciplina... Y mejorar así nuestra conducta.
- Aumenta la capacidad cerebral y de concentración. El ejercicio físico estimula la zona del hipocampo y esto hace que mejore la capacidad de retención de la información.
- La práctica deportiva ayuda a alejar las emociones negativas como es la tristeza, mejorar el humor y conseguir una mayor estabilidad emocional.
- Al practicar deporte se trabaja el equilibrio entre mente y cuerpo. Esto ayuda a tener un mayor bienestar que hace que mejore el rendimiento y la productividad.
- Evita el aislamiento social y mejora las relaciones sociales y la autoestima.
- Ayuda a combatir y controlar las adicciones y otros trastornos mentales.

Beneficios físicos con el deporte

- Las personas que practican deporte gozan de mayor salud, ya que la actividad física aumenta la esperanza de vida y actúa como protector cardiovascular.
- Reduce el riesgo de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y ayuda a mejorar el equilibrio del colesterol.
- Ayuda a prevenir lumbalgias y reduce el dolor provocado por la osteoartritis o artrosis.
- Retrasa la degeneración ósea en la vida adulta y fortalece músculos, tendones y ligamentos.
- Practicar deporte reduce las probabilidades de padecer ciertos tipos de cáncer, como por ejemplo, cáncer de mama o de pulmón, además de prevenir la diabetes.



La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.



¿Qué es la salud mental?

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.



Los riesgos

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales.

Por ejemplo, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo de las afecciones de salud mental.



Determinantes de la salud mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

Bibliografía

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un,la%20mejora%20de%20su%20comunidad.>
- <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/el-deporte-beneficia-a-nuestra-salud-mental>
- <https://www.eedeporte.com/beneficios-salud-mental-deporte/>
- <https://centromedicoabc.com/revista-digital/que-es-la-salud-mental/>
- <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>