

Beneficios del deporte para la salud mental

Además de ser la mejor forma para mantener la salud física, el deporte tiene **grandes beneficios para la salud mental**. Así lo han demostrado diversos estudios que comprueban que los ejercicios constantes ayudan a las personas a mantener un buen estado de ánimo, **prevenir enfermedades cognitivas**, tener buena autoestima, entre otro gran número de beneficios. A continuación te explicamos los **beneficios del deporte para la salud mental**.

Beneficios del deporte para la salud mental

En la vida de cualquier persona, el deporte **debería ser prioridad**, no solo por lo mucho que favorece a la salud física, sino también por el **equilibrio y bienestar mental** que este brinda. Los siguientes, son los mejores beneficios del deporte para la mente, hechos que lo hacen necesario en la vida de todos.

1. Permite liberar el estrés

El deporte es una excelente **forma de aliviar el estrés** como han demostrado múltiples estudios científicos. Esto se debe a que durante la actividad física el cuerpo libera endorfinas, una hormona que precisamente disminuye los niveles de cortisol en sangre, relacionados al estrés.

2. Mejora el autoestima

Nada genera más **satisfacción y beneficia tanto la autoestima** como saber que se está haciendo un gran esfuerzo por cuidar de la salud propia. Hacer deporte, hace que los demás perciban

una imagen más positiva de ti mismo. Además, te permitirá sentirte más capaz para cumplir con los objetivos y metas que te propongas.

3. Ayuda a prevenir y ralentizar el desarrollo de enfermedades cognitivas

Otro de los grandes beneficios del deporte para la salud mental es la **prevención y ralentización del desarrollo de diversas enfermedades cognitivas**. Múltiples estudios dan evidencia de que las personas más activas físicamente presentan menos deterioro cognitivo a lo largo del tiempo.

Es posible citar decenas de ejemplos sobre esto, sin embargo, la **prevención y ralentización del alzhéimer** es seguramente el beneficio más importante. Ejercitarse es una excelente forma de **preservar la juventud psíquica**, al tiempo que se asegura una mejor llegada a la vejez.

4. Permite hacer y fortalecer amistades

Ya sea que se vaya a practicar un deporte en equipo o no, salir a hacer ejercicio es la excusa perfecta para **conocer gente o mantener el contacto con viejas amistades**.

5. Alivia la depresión y la ansiedad

La ciencia también ha encontrado que **el deporte ayuda a disminuir la depresión y la ansiedad**, gracias, sobre todo, a que es una actividad que permite librarse del estrés y las preocupaciones, además de brindar motivación a realizar diversas actividades más allá del propio ejercicio.

También te puede interesar nuestro post [Cómo combatir la ansiedad](#)

6. Mejora la atención

El ejercicio del cuerpo es también **ejercicio para la mente**, este requiere de dedicación, voluntad y concentración. Haciendo deporte constantemente no solo se podrá aumentar la destreza física, sino también la **atención y destreza mental**.

7. Mayor productividad y compromiso

Similar a lo señalado en el punto anterior, el deporte es una **actividad de compromiso y concentración** que permite ejercitar también dichas cualidades. Gracias a ello, cualquiera que se inicie en el mundo del deporte podrá notar una **mayor disposición a cumplir con sus metas** y deberes.

8. Contribuye al control de adicciones

Según diversos estudios, el deporte es capaz de desencadenar diversas **reacciones químicas placenteras**, lo que lo convierte en una excelente forma de **reemplazar la satisfacción que dan las sustancias adictivas** como la nicotina o el alcohol. Esto disminuye en gran medida la necesidad de recurrir a las adicciones y permite tener más control sobre las mismas.

Terapia para la salud mental

En **Up-Psicología** ofrecemos tanto de manera presencial:

- terapia para la ansiedad en Murcia
- terapia para la depresión en Murcia

De igual manera, también ofrecemos terapia psicológica online.