



Consejos de prevención y manejo del estrés

El deporte

¿Sabías que...?



Los beneficios de la práctica de algún deporte o realización de actividad física, sobre nuestro nivel de estrés, se deben a dos mecanismos de acción diferentes:

- **Acción psicológica:** la práctica de actividades físicas o deportivas produce una **distracción de los elementos estresantes** al concentrarnos en otro tipo de cuestiones asociadas al deporte o actividad. Es decir, **despejan nuestra cabeza de preocupaciones**.
- **Acción fisiológica:** se produce una mayor liberación de **endorfinas** por parte de nuestro cerebro, hipófisis y otros tejidos, lo que se traduce en una **sensación de euforia, mayor sensación de bienestar y disminución de la sensación de dolor**.



Consejos de prevención y manejo del estrés

El deporte



Consejos para combatir el estrés mediante el ejercicio físico

La realización de ejercicio físico o deporte debe ser una **práctica regular** (no esporádica ni ocasional), con una **dosis suficiente** (se recomienda un mínimo de 3 días/semana) y **sostenida en el tiempo**.

Es fundamental que la actividad, deporte o entrenamiento realizado **nos resulte placentero y no sume más estrés a nuestro organismo** (como podría ser el caso de deportes de competición o practicados a nivel profesional).

Deportes al aire libre y practicados en grupo, pueden resultar más beneficiosos a nivel psicológico, por el refuerzo social y el contacto con la naturaleza que nos proporcionan.

Actividades rítmicas como la natación, caminar, correr, andar en bicicleta, etc. tienen, en general, **mayor efecto tranquilizante**. Actividades como el tai-chi, yoga o pilates, además de ejercicio físico nos aportan técnicas de relajación.



Consejos de prevención y manejo del estrés

El deporte

El deporte y la autoestima

Otros beneficios del ejercicio físico:

- Reduce el riesgo de enfermedades coronarias.
- Favorece la pérdida de peso y el mantenimiento del peso ideal.
- Reduce la pérdida de calcio por el hueso, por lo que previene la osteoporosis y las fracturas.



Cuidar nuestro aspecto y mantener una buena salud física, nos ayuda a sentirnos mejor y aumenta nuestra autoestima.