



# Influencia del *ejercicio físico* en la *salud mental*



El ejercicio físico tiene ventajas y efectos muy positivos en la salud física y mental de las personas, pues aumenta los niveles de energía vital y mejora las conductas y pensamientos generando cambios y hábitos que mejoran de forma considerable su calidad de vida.

Para la Entidad es muy importante promover prácticas saludables, como el ejercicio diario, que contribuya a generar el bienestar físico y mental en sus colaboradores y servidores públicos.



Influencia del  
*ejercicio físico*  
en la  
*salud mental*

## *¿El hábito del ejercicio físico puede mejorar el desempeño laboral?*

---

¡Claro que sí! El hábito del ejercicio mejora considerablemente su nivel de productividad en su entorno laboral, pues recarga su actitud y ánimo ante cualquier reto que se pueda presentar en su trabajo y disminuye las posibilidades de afectar su salud física y mental por las secuelas psicológicas que puede ocasionar el estrés laboral.



Influencia del  
*ejercicio físico*  
en la  
*salud mental*

## ¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio diariamente?

---

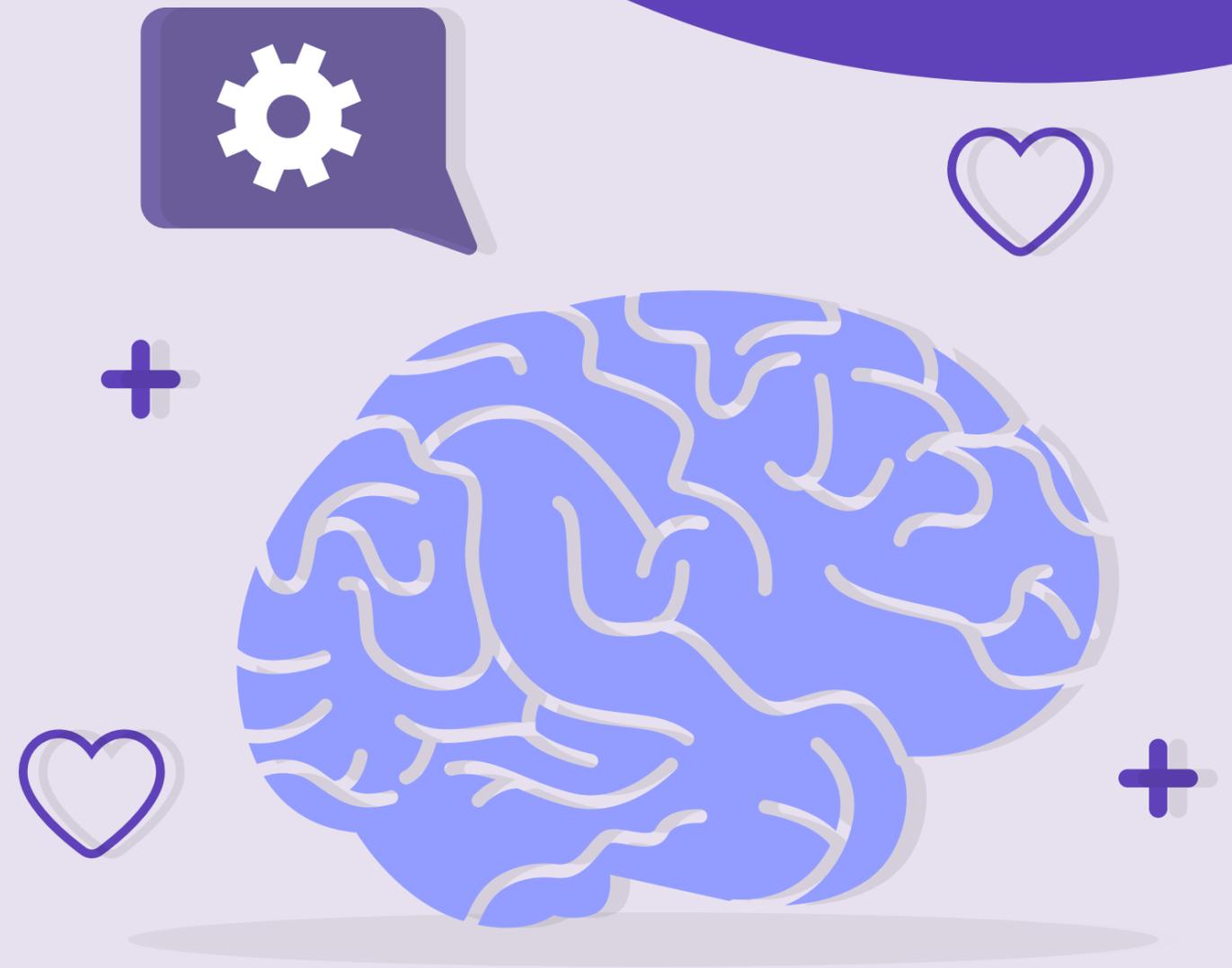
Según García (s.f) las principales ventajas del ejercicio físico son las siguientes:



- ★ Segrega hormonas (endorfinas) que generan sensación de felicidad y bienestar.
- ★ Reduce y ayuda a tratar las secuelas negativas que deja el estrés generado por las situaciones adversas o la ansiedad.
- ★ Las relaciones con los demás mejoran ya sea nivel laboral, social, personal o familiar, pues proyecta un estado de ánimo más positivo.
- ★ Aumenta la autoestima y autonomía.

## Influencia del ejercicio físico en la salud mental

- ★ Aumenta la capacidad cerebral y las funciones cognitivas, como la memoria, atención y agilidad mental, previniendo el deterioro cognitivo.
- ★ Mejora la conducta y genera una actitud más productiva y optimista.
- ★ Ayuda a tratar los trastornos del sueño como insomnio y somnolencia.
- ★ Contribuye a controlar problemas de adicciones.





Influencia del  
*ejercicio físico*  
en la  
*salud mental*

*Bibliografía*

García, I, (s.f). 13 beneficios del ejercicio físico para mejorar la salud mental y emocional. Canvis Centro de psicología.

<https://www.canvis.es/es/beneficios-del-deporte-para-la-salud-mental-y-emocional/>