

La salud física y su impacto en la salud mental



Cuidar nuestro cuerpo va más allá de la apariencia; se trata de adoptar un estilo de vida basado en la disciplina, que influye directamente en nuestro bienestar mental. Además, nos permite salir de la rutina y transformar nuestro entorno.

Las consecuencias de ese encierro aún son visibles: aumento en los casos de ansiedad y depresión, crisis económicas y familiares, deterioro en las relaciones interpersonales y la falta de actividad física. En este contexto, el ejercicio se convirtió en una herramienta clave para el bienestar,

Durante mucho tiempo, la salud mental fue subestimada, considerada un aspecto secundario de nuestra vida. Sin embargo, la realidad demostró lo contrario. La pandemia de 2020 nos obligó a enfrentar un cambio abrupto para el que nadie

ya que estimula la producción de endorfinas, neurotransmisores responsables de generar sensaciones de felicidad y bienestar. Además, ayuda a reducir los niveles de cortisol, la conocida "hormona del estrés", lo que contribuye a un estado emocional más equilibrado. El cuidado de la salud no

estaba preparado: el confinamiento nos llevó a perder seres queridos, modificar nuestra rutina y, en muchos casos, sentirnos desconectados de nosotros mismos. La monotonía, el aislamiento y las tensiones diarias afectaron nuestra estabilidad emocional.

se limita únicamente al ejercicio. Prácticas como la meditación, el yoga y la respiración profunda son fundamentales para reducir el estrés acumulado en la rutina diaria. Del mismo modo, una alimentación balanceada fortalece el sistema inmunológico, aumenta los niveles de energía y concentración, y

mejora significativamente la calidad de vida.

En el ámbito laboral, las pausas activas juegan un papel esencial en la productividad y el bienestar emocional. Tomarse unos minutos para moverse, estirarse o simplemente despejar la mente no solo previene el agotamiento,

y permite conectar con el entorno de una manera más positiva.

Sabemos que la rutina diaria puede ser agotadora y que, muchas veces, el tiempo parece insuficiente. Entre el trabajo y las responsabilidades familiares, es fácil dejarse de lado. Sin embargo, es fundamental recordar

que, antes que cualquier otro rol, somos seres humanos y necesitamos espacios para cuidarnos, desconectarnos y recargar energías.

Mi invitación es a que lo intenten, a que rompan la monotonía y encuentren un momento para conectar consigo mismos. No importa si es a través del ejercicio, la meditación o simplemente disfrutando un tiempo a solas. Lo importante es dar ese primer paso hacia una vida más equilibrada y saludable.



sino que también fomenta un ambiente de trabajo más dinámico y saludable.

Desde mi experiencia personal, puedo decir que mi viaje de un año al extranjero fue un aprendizaje constante. Aprender un nuevo idioma y adaptarme a un estilo de vida diferente representó

un reto, especialmente porque mis días se volvieron repetitivos y agotadores. Sin embargo, la actividad física me ayudó a integrarme, conocer nuevas personas y hacer que el proceso de aprendizaje fuera más llevadero. El ejercicio no solo aporta bienestar, sino que también abre puertas



Redactado por:
Valentina Rios
Operaciones

Me gusta viajar, poder conocer nuevos lugares y diferentes culturas. Estudié la carrera de psicología y quisiera especializarme en psicología forense o clínica. Mi sueño es poder servir a mi país de manera justa.