



Maneja el Estrés haciendo Ejercicio

Una de las mejores curas para el estrés es también la más sencilla: ¡Muévete! Hacer ejercicio tiene un impacto en tu salud mental y en tu bienestar en general en una variedad de formas:

- **Química del cerebro.** El ejercicio causa que el cerebro libere endorfinas. Estas hormonas alivian el dolor y promueven una sensación de confort y de euforia. Otros efectos en el cerebro incluyen la liberación de químicos los cuales funcionan como antidepresivos naturales. La serotonina, en particular, ayuda a estabilizar el estado de ánimo y a disminuir los sentimientos negativos.
- **Salud mental.** El ejercicio moderado interrumpe el proceso de pensamiento cíclico asociado con la depresión. También puede ayudar a dispersar la preocupación y la ansiedad.
- **Control emocional.** El ejercicio a menudo proporciona una salida para las emociones negativas como la frustración, el enojo y la irritabilidad. ¿El resultado? Un estado de ánimo y un panorama más positivos.
- **Bienestar en general.** Las investigaciones indican que el ejercicio:
 - Mejora la habilidad para relajarse y para dormir
 - Promueve la autoestima
 - Aumenta la energía, la concentración y la memoria
- **Autocuidado.** Cuando haces ejercicio estás separando tiempo para enfocarte en tu propio bienestar. Además, tomarte el tiempo para ti te



puede ayudar a tener más atención plena y estar más presente en otras áreas de tu vida.

La mayoría de las formas de actividad física proporcionan algún nivel de alivio del estrés. Sin embargo, es más probable que permanezcas en un programa para hacer ejercicio en forma regular si escoges una actividad que disfrutes. Considera si prefieres:

- Actividades solitarias que incorporan algún nivel de meditación
- Actividades con un compañero o compañera o actividades grupales
- Actividades competitivas como los deportes

Además, las investigaciones sugieren que una rutina para hacer ejercicio en forma regular te da más beneficios que hacer ejercicio en forma esporádica. Prueba hacer 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Además, ten en mente que tres tiempos de 10 minutos de actividad física cada uno tienen el mismo beneficio que una sesión de 30 minutos.

Para obtener más sugerencias sobre cómo manejar el estrés y construir resiliencia, llama a LifeMatters. Ayuda está disponible 24/7/365.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

