

Reportaje

## Ejercicio físico y salud mental

### Psic. Sergio Miramontes Pinedo

#### **El cuerpo en la psicología**

Desde la aportación de Sigmund Freud a la ciencia, la psicología nos permite ver los procesos inconscientes como unidad del cuerpo mente.

W. Reich ha demostrado el papel fundamental que tiene el cuerpo en cualquier teoría de la personalidad. La respiración es fundamental en la terapéutica de Reich; sus seguidores, Pierrakos y Alexander Lowen, son los creadores de la bioenergética, una técnica que tiene por objeto ayudar al individuo a recuperarse junto con su cuerpo y gozar el mayor grado posible de él. Esto incluye la sexualidad, que es una de las funciones básicas como respirar, moverse, sentir y expresarse.

#### **El ejercicio físico**

El ejercicio físico ayuda a la persona a reconquistar su naturaleza primaria, que es condición de libertad. La vida emocional de una persona depende de la movilidad de su cuerpo, que es la función de expansión en la que se desenvuelve.

El individuo es su cuerpo, y por medio de él se relaciona con el mundo; la mente, el espíritu y el alma están relacionados íntimamente con él.

Lo que la persona siente, se observa en la expresión de su cuerpo. Las emociones son hechos corporales.

El individuo se expresa a sí mismo en sus acciones y movimientos, y cuando esta autoexpresión es libre y apropiada a la realidad de la situación, experimenta una sensación de satisfacción y placer.

El ejercicio físico genera importantes modificaciones en la persona, tales como estabilidad emocional, autoestima y mejora la percepción de sí mismo.

Las personas con ansiedad, mejoran con la práctica del ejercicio físico. En general, los diferentes síntomas de tensión e inquietud disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico.

#### **Ejercicio físico y terapia psicológica**

El ejercicio físico es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas. Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la «imagen corporal» y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

La actividad física mejora la salud y la calidad de vida; esto supone no sólo la prevención de enfermedades sino que se convierte en un factor importante que genera armonía y equilibrio, físico y mental, en la persona y en las relaciones que establece con los otros, liberándola de tensiones a través de la actividad y combatiendo el sedentarismo.

Cuando realizamos ejercicio físico no solamente estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que repercute en el conjunto de nuestro ser; ya que somos un amalgama perfecta entre cuerpo, mente y espíritu en un escenario social.

Que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia, es evidente. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en su cama, cada vez va perdiendo más energía, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados o de pie. Incluso cuando dormimos nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. Recordemos que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que nos componen, también.

Generalmente, durante la realización del ejercicio físico la persona siente una purificación interior gracias a una descarga emocional. Aunque a veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la actividad física se siente bienestar general, alivio emocional y drenaje de toda tensión o estrés.

La actividad física no sólo puede añadir años de vida, sino que también añade calidad de vida a los años.

### **Hacia un estilo de vida**

Es responsabilidad de cada persona revisar y evaluar sus prioridades, para concebir un estilo de vida que incluya más actividades físicas en el día.

El ejercicio mejora el carácter. El ejercicio aeróbico produce químicos que hacen sentirse feliz y listo para enfrentar el día; también incrementa la presión sanguínea del cerebro, propiciando bienestar y energía.

El ejercicio genera energía: si se ejercita en la mañana, se tendrá energía para mantenerlo durante la mañana y tarde. Quizá se sienta cansancio durante las primeras semanas del ejercicio; no beba preocuparnos: la energía vendrá.

El ejercicio ayuda a dormir. Dormir no sólo «recarga», sino que quita dolores musculares, también refresca la mente y le permite digerir la información del día.

El ejercicio permite pensar con mayor claridad, concentrándose en la solución de las problemáticas sin distraerse tan fácilmente.

El ejercicio disminuye la sensación de fatiga, aumentando la elasticidad muscular y articular; incrementa la fuerza y resistencia de los músculos, previene la aparición de osteoporosis.

Algunos ejercicios aeróbicos que podemos realizar son: natación, correr, montar en bicicleta al aire libre, caminar.

Si no puede ejercitarse, o piensa que no es suficiente, puede practicar ejercicios de estiramiento: son excelentes para disminuir el enojo, los músculos tensos, y para aclarar la mente y relajarse.

Haga un plan y empiece ya; si se apega a él, se sentirá mejor cada día, contribuyendo a su bienestar y al de los demás.