

**INSTITUTO PSICOTERAPÉUTICO DE PUERTO RICO**      [» Inicio](#)    [» Contacto](#)

[SOBRE NOSOTROS](#)    [INDIVIDUOS](#)    [PROGRAMA AYUDA AL EMPLEADO](#)    [ASEGURADORAS, EMPRESAS Y GOBIERNO](#)    [ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN](#)

**INSPIRA**      *Excelencia en Servicios Psiquiátricos y Psicológicos*

**Solicita Una Cita**

Haz una solicitud en línea ó llámanos libre de cargos a (787)753-9515 1-800-284-9515

**Recursos Educativos**

Ofrecemos una variedad de herramientas para que aprendas sobre tu salud mental.

**Empleos**

En INSPIRA continuamos creciendo y queremos saber de ti.

**▶ BOLETÍN INFORMATIVO DE INSPIRA**

- [Descargar en PDF](#)
- [Ver boletines anteriores](#)



Para descargar el boletín necesitas Adobe Reader, si no tienes haz clic en el botón.

### Nuestra salud mental y el deporte

Por Carlos García



En estos días que se están realizando los vigésimos primeros Juegos Centroamericanos y del Caribe en nuestro país son muchas las personas aficionadas y no aficionados del deporte que han comenzado a interesarse por diferentes disciplinas del deporte. Esto ha llevado a personas a interesarse en actividades deportivas, rutinas de ejercicio y actividades recreativas y físicas. Los beneficios físicos y emocionales del deporte han sido ampliamente

estudiados. Aprovechando la euforia y el momento de los juegos podemos comenzar a practicar deportes para beneficiar nuestra salud mental, entre los que se encuentran los siguientes beneficios:

- Reducción de ansiedad y estrés
- Reducción de síntomas relacionados a la depresión
- Aumenta la capacidad sexual
- Fortalece la autoestima
- Fortalece la socialización y las relaciones interpersonales
- Aumenta la capacidad de concentración y atención
- Aumenta la tolerancia a frustraciones
- Menos vulnerabilidad a adicciones
- Reduce la agresividad
- Mejora el patrón de sueño
- Reduce o minimiza los ataques de pánico
- Promueve la felicidad

Es una gran oportunidad para aportar saludablemente y de una manera divertida elementos para fortalecer o mejorar nuestra salud mental. La actividad física beneficia psicológicamente a ambos sexos y a todas las edades. Tanto el deporte como la actividad física pueden ser complementos a otros tratamientos para mejorar la salud mental. Practicar cualquier disciplina deportiva requiere de supervisión de entrenadores capacitados, aprobación médica y buena voluntad. La celebración de estas competencias internacionales se realiza cada 4 años, por lo que debemos considerar comenzar a practicar deportes para disfrutar de sus beneficios a la mayor brevedad posible. En casos severos de depresión y ansiedad la mejoría de estos síntomas requerirá de otros factores como psicoterapia individual, grupal, familiar, de pareja, consejería espiritual y recursos de apoyo. En INSPIRA podemos ofrecerte la ayuda psicológica necesaria, y con la ayuda del deporte podemos fortalecer y mejorar nuestra salud mental.



**Solicita una Cita**



**Solicita Más Información**



**Recomiéndanos a otra persona**



**Danos tu Opinión**

[TOPE DE LA PAGINA](#)

[PORTADA](#)

