

CUERPO ACTIVO REDUCE EL ESTRÉS

Cervantes-Álvarez Cinthya

ORCID ID: [0009-0009-5938-206X](#)

Cervantes-Álvarez Nadia Citlali

ORCID ID: [0009-0001-2780-1831](#)

Aguilar-Cervantes Marcy Citlali

ORCID ID: [0009-0006-9784-6804](#)

Recibido 29 septiembre 2025.

Aceptado 23 noviembre 2025.

Publicado 01 enero 2026.

Resumen

Imagina que pudieras reducir el estrés, dormir mejor, sentirte más feliz y hasta concentrarte más en tus estudios o trabajo sin pagar terapias ni recurrir a fórmulas mágicas de internet. La respuesta puede estar más cerca de lo que crees: está en tu propio cuerpo, moviéndose. Decenas de estudios realizados por investigadores de todo el mundo coinciden en algo muy interesante: quienes se mantienen físicamente activos suelen presentar menores niveles de ansiedad, depresión y estrés que quienes llevan una vida sedentaria. El estrés es como ese invitado molesto que nunca quiere irse. Es un comportamiento heredado y adaptativo que activa regiones específicas del cerebro, glándulas y emociones ante un estímulo percibido como amenazante (estresor) para nuestra integridad o bienestar. Sin embargo, el deporte tiene la capacidad de reducirlo e incluso expulsarlo. Mover el cuerpo también mueve la mente: cuando hacemos

ejercicio aumenta la circulación sanguínea y el flujo de oxígeno hacia el cerebro, lo que mejora funciones cognitivas como la memoria, la atención y el razonamiento lógico. En un estudio realizado en mujeres con estrés postraumático, solo 30 minutos de actividad aeróbica moderada fueron suficientes para disminuir sentimientos de ansiedad, ira y tensión con un efecto prácticamente inmediato. En resumen, un cuerpo activo favorece una mente activa.

Palabras Clave: Deporte, Actividad Física, Estrés.

¿Y si el mejor psicólogo estuviera en tus tenis?

Imagina reducir el estrés, dormir mejor, sentirte más feliz y concentrarte más en tus actividades sin recurrir a terapias costosas ni a supuestos métodos milagrosos.

La solución está, literalmente, en movimiento y en nuestros pies (Figura 1). Sí: hablamos del deporte y la actividad física, pero no como simples herramientas para “verse bien” o “bajar de peso”, sino como una verdadera medicina para tu salud mental. Esta afirmación no proviene



Figura 1. Tenis. generada mediante Google Gemini

de motivadores de redes sociales, sino de evidencia científica sólida.

Deporte y actividad física: mucho más que sudar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) define a la actividad física como "movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía", esto puede ser desde caminar rápido hasta bailar, nadar, jugar fútbol, vóleibol, basquetbol, practicar yoga o incluso hacer jardinería.

El deporte es una forma organizada y, con frecuencia, competitiva de la actividad física, pero no la única. Hacer ejercicio no es solo "moverse": es un estilo de vida, un espacio para socializar, una fuente de diversión y, como veremos más adelante, un gran aliado contra múltiples desafíos físicos y mentales.

El deporte como un antiestrés natural

El estrés es una respuesta física y psicológica del organismo ante demandas o amenazas percibidas, que busca ayudar a enfrentar una situación desafiante. Cuando se vuelve intenso o prolongado, puede afectar la salud y el bienestar (Espejo Torrico, 2025).

Numerosos estudios coinciden en que las personas físicamente activas presentan menores niveles de ansiedad, depresión y estrés que quienes llevan una vida sedentaria. Una revisión que analizó 91 artículos científicos halló que la actividad física y el ejercicio regular ejercen un impacto mayoritariamente positivo en la salud mental, y que estos beneficios están sólidamente respaldados por la evidencia (Raleigh, 2024).

La explicación está en tu química interna: al moverte, tu cuerpo libera endorfinas, dopamina y serotonina, neurotransmisores que regulan el placer, el ánimo y la motivación (Cano García, 2024). Es como si tu cerebro se pusiera en "modo bienestar" después de cada sesión de ejercicio.

Estrés bajo control

El estrés es como ese invitado molesto que nunca se quiere ir (Figura 2). el estrés es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica del cerebro, las glándulas y las emociones ante un estímulo percibido como amenazante (estresor) para nuestra integridad o bienestar; sin embargo, el ejercicio tiene la capacidad de lograr reducirlo o expulsarlo.

Los ejercicios aeróbicos como correr, nadar o andar en bicicleta, reducen notablemente los niveles de estrés psicológico y esto no es por casualidad ya que debido a que este tipo de ejercicio se activan mecanismos naturales del cuerpo que estimulan y calman al sistema nervioso y mejoran la resiliencia (capacidad de adaptación) emocional (Raleigh, 2024).

En un estudio con mujeres que sufrían estrés postraumático, solo 30 minutos de ejercicio moderado fueron suficientes para disminuir sentimientos de ansiedad, ira y tensión, pero, con un efecto casi inmediato (Crombie, 2021). Mover el cuerpo también mueve la mente, cuando hacemos ejercicio aumenta la circulación sanguínea y el flujo de oxígeno hacia

el cerebro, lo que mejora funciones del pensamiento como la memoria, la atención y el razonamiento lógico. Se ha vinculado estimula la creación de nuevas neuronas (Ben-Zeev, 2022). Esto significa que cada vez que nos ejercitamos, le damos a nuestro cerebro más herramientas para aprender, recordar y adaptarse, así como para controlar los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Rendimiento académico y deportivo: una conexión real

En el mes de septiembre de 2024 se organizó un rally universitario organizado por la Facultad de Odontología de la UMSNH, en el cual una de las principales actividades fue el acercamiento hacia el deporte, donde se buscó lograr algo más que divertir a los estudiantes de primer año, se buscó impulsar el interés por el deporte y cómo este puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y de salud general de los estudiantes. El objetivo de esta actividad fue mejorar la concentración al momento de llevar a cabo actividades académicas como análisis de información o realización de exámenes. En resumen, un cuerpo activo favorece una mente activa (Figura 3).

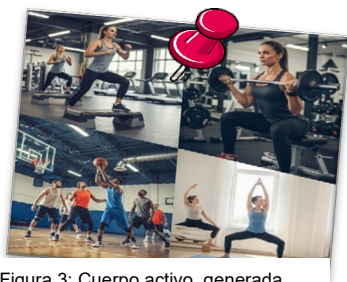


Figura 3: Cuerpo activo. generada mediante Google Gemini

Tipos de ejercicio y sus beneficios contra el estrés.

No todo el ejercicio es igual, y conocer sus diferencias puede ayudarte a elegir lo que más te convenga:

- **Ejercicios aeróbicos** (correr, nadar, andar en bici, bailar) que son ideales para liberar endorfinas y reducir ansiedad., también mejoran la salud del corazón y sus vasos sanguíneos así el estado de ánimo.
- **Ejercicios de fuerza** (pesas, calistenia, bandas elásticas), Aumentan la autoestima al ver



Figura 2: El estrés.
(Google Gemini).

progresos físicos, mejoran la postura y reducen dolores a largo plazo.

- **Deportes de equipo** (fútbol, básquetbol, voleibol), Potencian habilidades sociales, trabajo en equipo y sentido de pertenencia, aportan un componente motivador extra: el compromiso con el grupo.
- **Actividades cuerpo-mente** (yoga, tai chi, pilates), mejoran la flexibilidad, fomentan la atención plena y la conexión cuerpo-mente.

Sin embargo, independientemente del ejercicio que elijamos, todos tienen un efecto positivo en el manejo del estrés.

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

La OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana (OMS, 2022). Pero no te preocupes no todo se trata de grandes entrenamientos, caminar 20-30 minutos diarios, subir escaleras, bailar mientras limpias o jugar con tus hijos también suma. Eso sí, toma en cuenta que los estudios muestran que menos de 90 minutos semanales pueden ser insuficientes para obtener beneficios claros en salud mental.

El ejercicio y la salud bucodental

Para nadie es una sorpresa que el ejercicio resulta una actividad que aporta múltiples beneficios para la



Figura 4: Ejercicio y salud bucal.
generada mediante Google Gemini

salud y bienestar general del organismo. El ejercicio ayuda a mantener un tono muscular saludable, a mantener rangos de movimiento adecuados y en general a mantener un mejor estado de salud durante una mayor cantidad de vida de las personas. La salud bucodental no es la excepción, ya que la realización de ejercicio brinda distintos beneficios

tales como el fortalecimiento de huesos y músculos de todo el cuerpo, pero uno de los beneficios más destacables, es que ayuda a disminuir el riesgo de inflamación de las encías (Figura 4). ¿Y cómo se logra esto? Pues el ejercicio ayuda a disminuir las sustancias que provocan inflamación del organismo como lo es la proteína C-reactiva, además de mejorar la circulación sanguínea, lo que ayuda de manera general a un mejor estado de salud de las encías, disminuyendo sangrados y mal aliento (Hernández Alonso, 2024).

Consejos prácticos para empezar

- **Elige algo que disfrutes:** si no disfrutas correr, prueba bailar, nadar o hacer senderismo.
- **Comienza poco a poco:** 10-15 minutos diarios pueden ser suficientes al inicio.
- **Ponlo en tu agenda:** trata tu tiempo de ejercicio como una cita importante.
- **Busca compañía:** entrenar con amigos o un grupo aumenta la motivación.
- **Celebra los logros pequeños:** cada sesión cuenta.

En conclusión...

El ejercicio y la actividad física no son solo una cuestión estética, sino que es una inversión directa en tu salud mental, tu felicidad y tu capacidad para enfrentar la vida. Moverte puede ser tan poderoso como una terapia, tan efectivo como un calmante. Así que ya sabes si la próxima vez que sientas estrés, tristeza

o falta de motivación, recuerda, tu cuerpo es una farmacia natural, pero necesita que lo pongas en movimiento.

Así que, ¿qué tal si hoy le das a tu mente el mejor regalo posible? Solo necesitas dar el primer paso... literalmente.

A cerca de las autoras



Cinthya Cervantes Álvarez

cinthya.cervantes@umich.mx

Último grado académico:

Doctorado en Ciencias de la Educación, Cédula: No. 14597722.

Adscripción: Universidad Michoacana de San Nicolas de Hidalgo; Facultad de Odontología

Área (s) de investigación: Área de la salud.



Nadia Citlali Cervantes Álvarez

Último grado académico:

Maestría en Administración, Cédula: No. 13812320.

Adscripción: Instituto Mexicano del Seguro Social.

Área (s) de investigación: Área de la salud.



Marcy Citlali Aguilar Cervantes

Último grado académico:

Estudiante Licenciatura en Derecho.

Adscripción: Universidad Michoacana de San Nicolas de Hidalgo; Facultad de Derecho y Ciencias Sociales.

Área (s) de investigación: Área de la Salud, Ciencias Sociales.

Referencias

Daneri, M. F. (2012). *UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES*. (U. D. AIRES, Ed.) Obtido em 24 de 11 de 2025, de UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Cano Garcia, M., E Romero, L., Alvarez, M., Saavedra, P. A., & Gaspar, D. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista Iberoamericana de psicologia del ejercicio y el deporte*, 60-69.

CEP. (10 de 10 de 2025). *Centro de Estudios de Psicología*, Dígital. (C. d. Psicología, Editor, C. d. Psicología, Produtor, & Centro de Estudios de Psicología) Obtido em 24 de 11 de 2025, de Centro de Estudios de Psicología:

<https://cepsicologia.com/deporte-y-salud-mental-beneficios/>

Espejo Torrico, P., Puig Vázquez, P., & Señoret Floresco, C. (2025). *Definición y Detección del Estrés*. Bogotá: Universidad de los Andes.

Hernández Alonso, D. C., & Espinoza García, N. (2024). El secreto para una sonrisa sana: Los beneficios del ejercicio en la salud bucal. *Por tu Bienestar*, 48-50.

OMS. (20 de 02 de 2023). *Organización Mundial de la Salud*. (OMS, Editor) Obtido em 24 de 11 de

- 2025, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- OMS. (26 de 06 de 2024). *Organización Mundial de la Salud*, Digital. (O. M. Salud, Editor, & OMS, Produtor) Obtido em 24 de 11 de 2025, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Raleigh, S. (06 de Moviembre de 2024). *El papel del ejercicio en la mejora de la salud mental de los adultos*. Obtido de Mental Health Center of San Diego: https://mhcsandiego-com.translate.goog/blog/benefits-exercise-mental-health-adults/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc