

## COMPRENSIÓN LECTORA

### INFLUENCIA DEL DEPORTE EN LA SALUD MENTAL

María Gutiérrez Garrido

La salud mental es fundamental en nuestras vidas, y un gran aliado que favorece a esta es la práctica de un deporte. El deporte mejora la memoria, asimismo, libera endorfinas. Las endorfinas son los químicos de la felicidad. El deporte también aumenta nuestra autoestima y aumenta la capacidad cerebral, permitiendo un crecimiento de nuestra productividad diaria. Todos debemos ser conscientes de la importancia que tiene la salud mental en nuestro día a día, ya que es la base de todo, nuestra esencia, y el deporte lo que nos ayuda, aquello que potencia nuestras habilidades cognitivas y creatividad, fundamental en nuestra vida diaria. Hacer ejercicio mejora la calidad de vida y tu salud, tanto física como mental.

#### 1. ¿QUÉ QUÍMICOS LIBERA EL DEPORTE?

- ☐ Endorfinas
- ☐ Proteínas
- ☐ Sudor

#### 2. ¿QUÉ AUMENTA EL DEPORTE?

- ☐ El estrés
- ☐ La autoestima y capacidad cerebral
- ☐ La ansiedad

#### 3. ¿EL DEPORTE MEJORA SOLO LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- ☐ Sí
- ☐ No, también la mental

#### 4. ¿EL DEPORTE POTENCIA...?

- ☐ El sueño
- ☐ Que nos lesionemos
- ☐ Las habilidades cognitivas y creatividad