

ACTIVIDAD FÍSICA Y EMOCIONES

La actividad física genera **endorfinas** en nuestro sistema nervioso que activa nuestras emociones más positivas y nos hace sentir bien. Dependiendo del deporte, experimentamos emociones diferentes.

Por ejemplo, los deportes de riesgo nos llevan a experimentar emociones como el **miedo** y la **ansiedad**. El miedo es la emoción más intensa, su función es buscar la estrategia para sobrevivir. En el deporte es un miedo provocado y que, en gran medida, podemos controlar.

También podemos experimentar emociones diferentes si se trata de un entrenamiento o estamos en plena competición. Los **nervios** previos a una competición son generados por nuestros pensamientos. La **concentración** forma parte de la vida deportiva y aprender a gestionar nuestras emociones es el primer paso para conseguir un equilibrio mental y emocional.

El movimiento físico es el lugar de encuentro del cuerpo y las emociones. Ambas se fusionan cuando, a través del deporte, experimentamos nuestras emociones más básicas y la mente se relaja, deja de complicarse más de lo necesario y se centra en la actividad que se está realizando en ese momento.

El ejercicio del cuerpo además activa la mente. El deporte estimula el cerebro mediante impulsos eléctricos, lo que hace que la mente esté más activa e incrementa también la disponibilidad de BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), una proteína asociada al factor de crecimiento nervioso que permite incrementar el aprendizaje.

También podemos experimentar emociones mientras observamos una competición deportiva. A estas emociones las denominamos «**Emociones estéticas**», ya que provocan un regocijo interior.

Necesitamos experimentar emociones para sentirnos vivos.



Referencia:

Universo de emociones. (2021) Emociones en el deporte. Recuperado de: <https://acortar.link/lum1WS>