

Abatiendo al Gigante

Trastorno dismórfico corporal

Edición Número 1: Julio 2024

- Alimenta tu cerebro
- Dieta equilibrada, ejercicio y descanso.
- Combate la depresión, aumenta tu autoestima.



EDITORIAL.

*<<Ser hermoso significa ser tú mismo. No
necesitas ser aceptado por otros. Necesitas
ser aceptado por ti mismo>>*

Thich Nhat Hanh

En la revista abatiendo al gigante los estudiantes de la carrera de diseño grafico y multimedia tomaron la decisión por unanimidad hablar sobre temas que la sociedad no menciona o minimiza, la dismorfia corporal es un trastorno que muchos sufren en silencio.

A continuación, nosotros brindaremos información de los que se trata la dismorfia y como afecta a las conductas psicológicas de quienes las padecen, de igual manera aportaremos medidas de cuidados que se pueden considerar como una solución.

Pero siempre hacemos énfasis en la importancia de buscar ayuda con personas profesionales en el tema.

1. Portada

2. Editorial

3. Depresion causa y efecto.

3.1.Sintomas de la depresion.

3.2.Dismorfia corporal.

3.3.Lo que la moda vende, etereotipos y mas.

4.Depresion como Taboo en el siglo XXI.

4.1. Desinformacion la Ectapia del siglo.

4.2.Depresion silenciosa.

4.3.Ultimas consecuencias.

5. Ejercicio un aliado contra la depresion.

5.1.Auto cuido emocional.

5.2. Fortalece tu mente.

5.3.Acepto mi imperfeccion.

6.Tonifica tu cuerpo.

6.1.Aumento de masa muscular.

6.2.Identificate. Que tipo de cuerpo tienes?

6.3.Alimentacion balanceada.

7.Gym Terapeutico.

7.1.Beneficios emocionales y psicologicos.

7.2.Aumenta tu confianza.

7.3.Hazte Escuchar, testimonios (Anonimos)

8. Contraportada.

INDICE

DEPRESION

CAUSA Y EFECTO

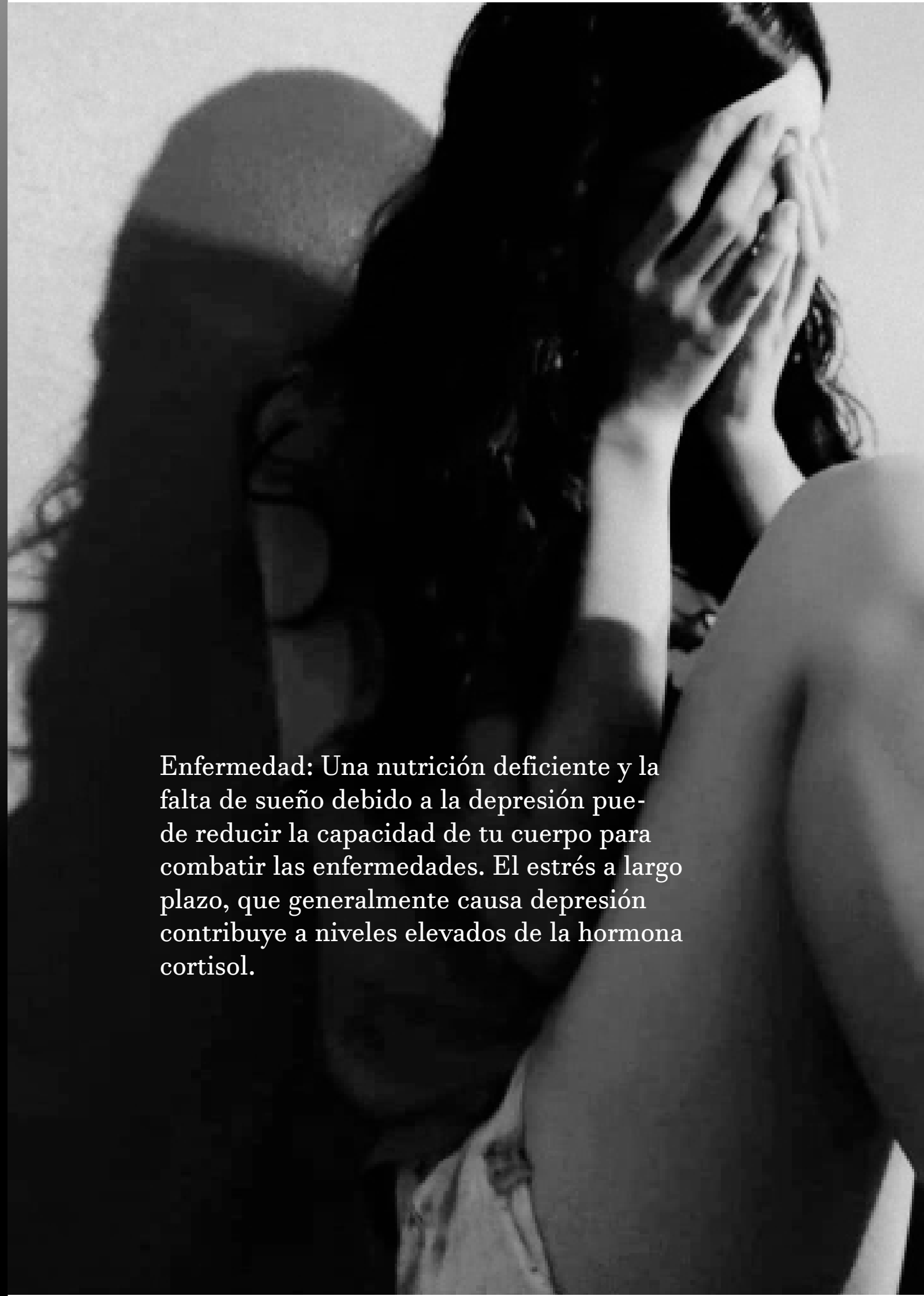
SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Escrito por: Nahomy Taleno

En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimente (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida de placer o de interés por actividades. Estos episodios abarcan mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. La depresión puede causar graves estragos en tu cuerpo. Afecta casi todos los aspectos de la salud.
por ejemplo:

Perdida o aumento de peso: La depresión afecta a todas las personas de forma diferente. Algunos suelen tener antojos de comida y aumentar de peso, otros pueden sentir deseos de comer y perder peso.
Disminución de nivel de energía: Es común que una persona con depresión .

Enfermedad: Una nutrición deficiente y la falta de sueño debido a la depresión puede reducir la capacidad de tu cuerpo para combatir las enfermedades. El estrés a largo plazo, que generalmente causa depresión contribuye a niveles elevados de la hormona cortisol.





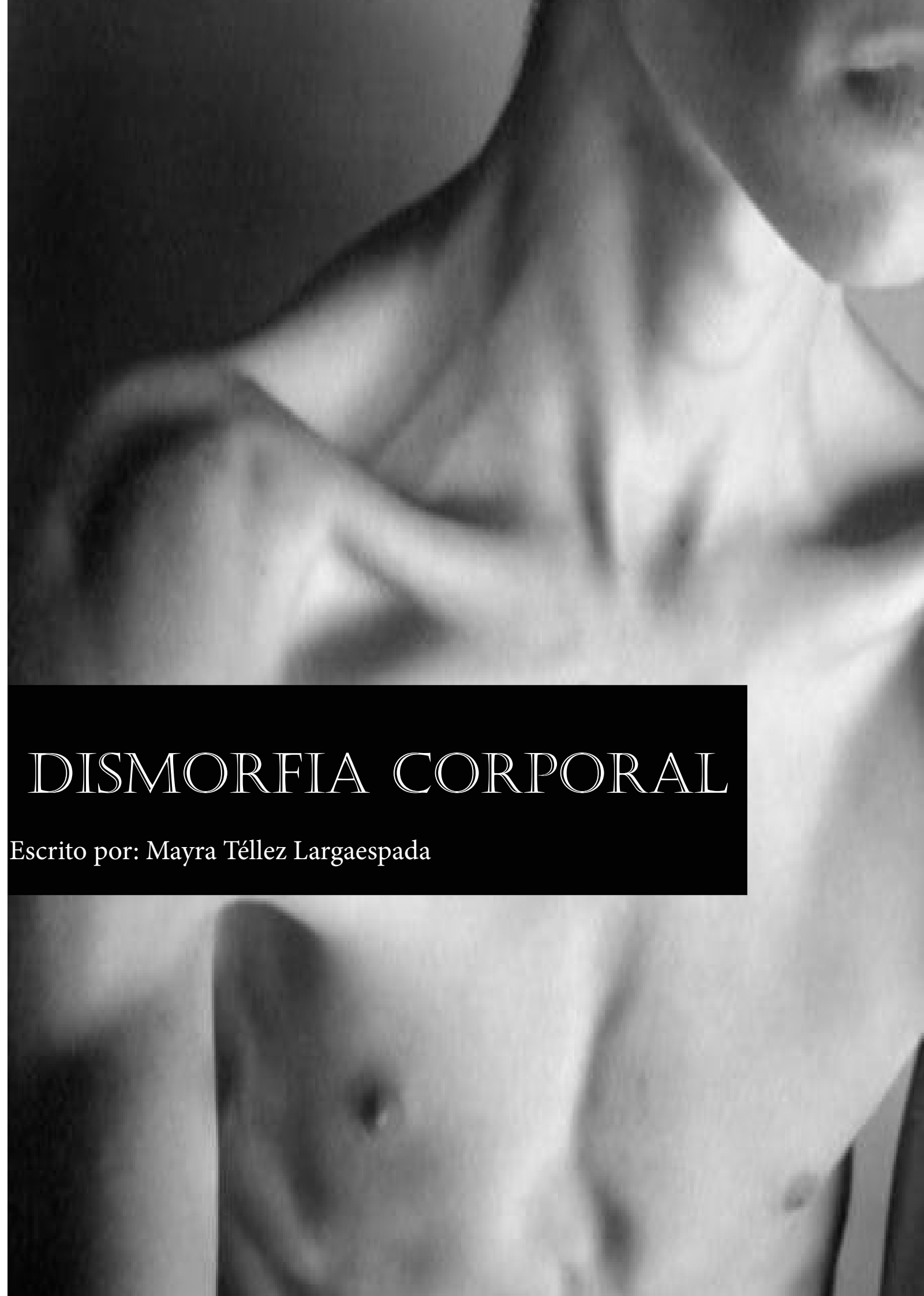
Dolor: Existe conexión entre el dolor y el cerebro. La persona con depresión tiene dolor de cabeza, dolor de espalda, fibromialgia entre otros tipos no específicos de molestia y dolor. Los episodios depresivos pueden clasificarse en niveles: moderados o graves.

Trastorno depresivo de un solo episodio: La persona experimenta un primer y único episodio.
Trastorno depresivo recurrente: La persona tiene dos o más episodios maníacos, que incluyen euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía, y otros síntomas como aumento de verborrea, pensamientos acelerados, mayor autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente.



DISMORFIA CORPORAL

Escrito por: Mayra Téllez Largaespada



El trastorno dismórfico corporal (TDC) es una enfermedad mental en el que no se puede dejar de pensar en uno o más defectos percibidos, un defecto que parece menor o que no puede ser visto por los demás. Las personas con (TDC) Pasan mucho tiempo concentradas en la perfección de sus defectos y la forma de ocultarlos.

El tiempo dedicado a estos pensamientos negativos interfiere en la calidad de vida y la capacidad de llevar a cabo las actividades diarias, enfocándose intensamente en la apariencia corporal revisando repetidamente en el espejo defectos creados por el mismo trastorno, muchas veces duras horas frente al espejo tratando de encontrar tranquilidad.



El defecto que se percibe y los comportamientos repetitivos causan un sufrimiento emocional significativo y repercuten en tu capacidad para desenvolverte en tus días.

Fundamentos

El (TDC) se ha clasificado recientemente como un tipo de trastorno obsesivo. Según la ADAA suele afectar a hombres y mujeres por igual hasta el momento no se ha identificado ninguna causa, pero se cree que la genética, los rasgos de personalidad, y experiencias de la vida como

También se cree que los factores estresantes durante la adolescencia pueden influir en el desarrollo del (TDC).

Síntomas o signos de Dismorfia corporal:

Estar convencido de que tienes un defecto en tu apariencia que los demás no pueden ver o que parece un poco importante, estar convencidos de que tienes un defecto en tu apariencia creerlo y sentir como te incomoda dichos defectos, estar convencido de que tienes un defecto que te hace feo y deforme.

Tener comportamientos dirigidos a arreglar u ocultar el defecto percibido, tratar de ocultar defectos percibidos con ropa y maquillaje, tener tendencias perfeccionistas y por último buscar siempre aprobación por los demás.





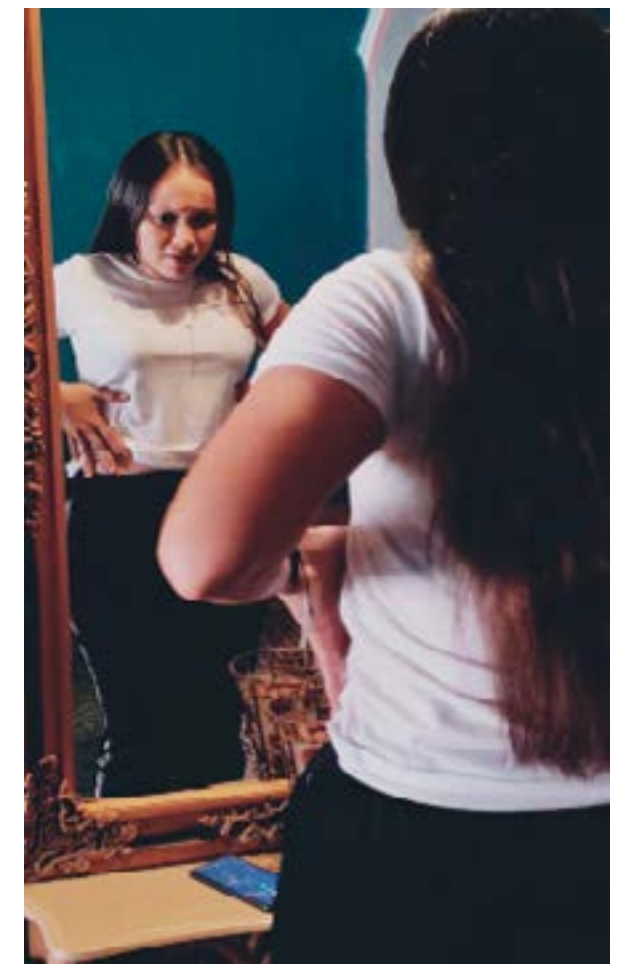
LO QUE LA MODA VENDE, ESTEREOTIPOS Y MAS

Escrito por: Steeven Aaron Duarte Rocha.

La moda nos vende diferentes estilos y tendencias, en ropa, accesorios, zapatos, y mucho más que eso, nos vende imágenes que en muchos casos las personas deciden adaptar a su día a día, copiando un estilo de vida distinto al que suelen llevar, y aunque en muchos casos solo se refiere a ropa, hay ocasiones en donde la moda sobrepasa sus límites y las personas adaptan comportamientos y hábitos de famosos, los cuales suelen ser el núcleo de la moda.



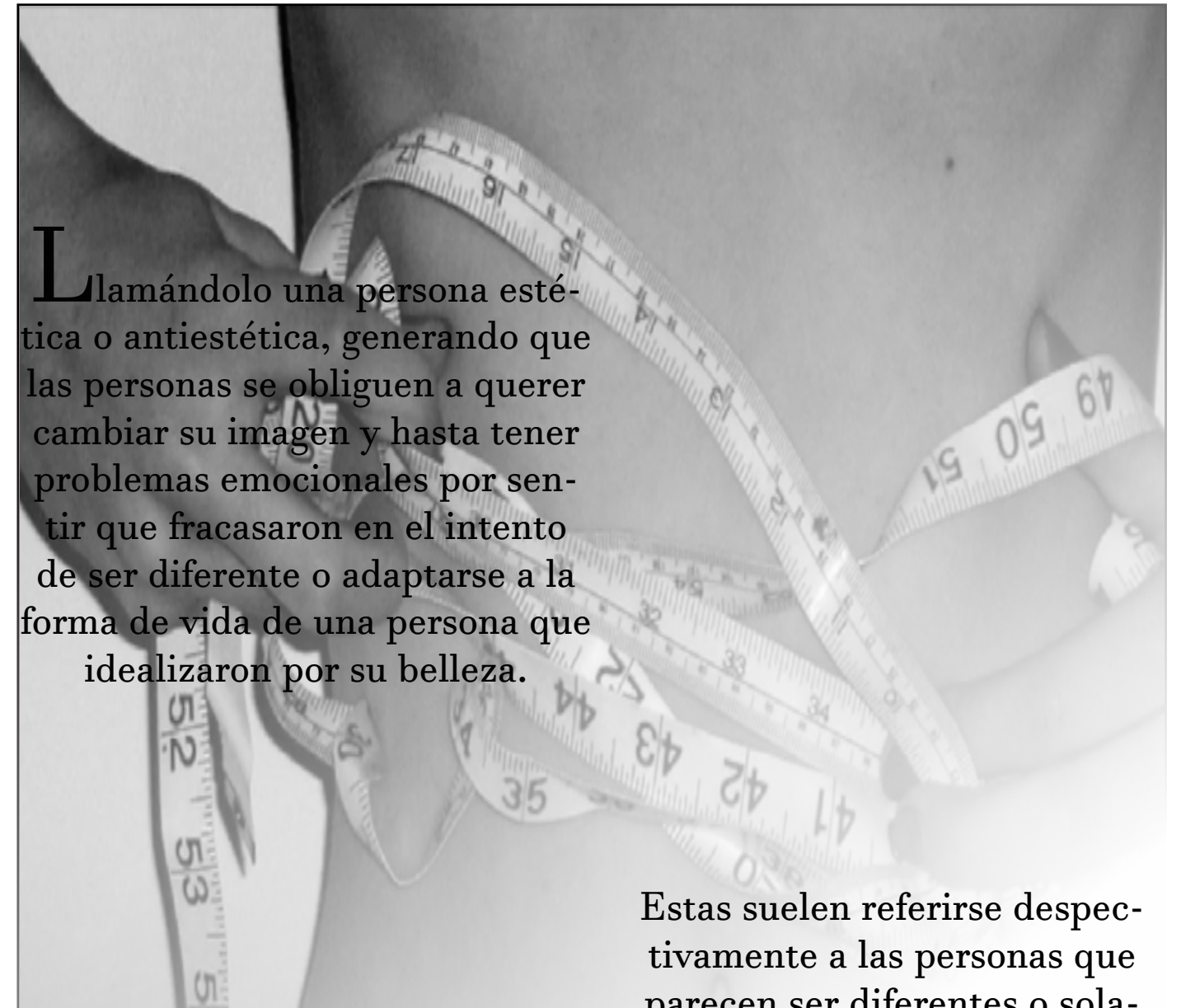
Lo que de verdad nos vende, es una forma de verse, pensar y una manera de identificarte, muchas veces esta suele utilizar un modelo de cuerpo muy estético y delgado para promocionar cualquier prenda. Lo que genera muchas veces un pensamiento negativo en personas con poca autoestima o el trastorno de dismorfia corporal, ya que la moda, aunque sea sin intención alguna, llega a crear un formato de belleza y hace creer que todos deben de seguir y gracias a ello se crean los estereotipos.



Estereotipos son más que todo características creadas por la sociedad o como antes mencionado por la moda, lo que hace es tener un punto de juicio hacia las personas por su manera de vestir o de ser.



Llamándolo una persona estética o antiestética, generando que las personas se obliguen a querer cambiar su imagen y hasta tener problemas emocionales por sentir que fracasaron en el intento de ser diferente o adaptarse a la forma de vida de una persona que idealizaron por su belleza.



Estas suelen referirse despectivamente a las personas que parecen ser diferentes o solamente porque su apariencia lo es, todos tenemos prejuicios, pero tenemos que dejar de actuar en base a ellos, los estereotipos suelen generarnos actitudes prejuiciosas que hace que discriminemos a las demás personas por verse diferente a nosotros.



DEPRESIÓN COMO TABOO EN EL SIGLO XXI

DESINFORMACIÓN LA ECPATIA DEL SIGLO

Escrito por: Mayra Largaespada.

El presente artículo habla de la desinformación ecpatia.
¿Sabes tú que es ecpatia?

Hace referencia al proceso consiente de separar nuestro sentimientos y circunstancias de las personas de nuestro entorno este es un complemento vital de la empatía que equilibra la balanza para protección emocional y psicológica.

En la actualidad existe un grado muy alto de desinformación y de concientización cuando se trata de trastornos psicológico. Minimizamos el problema y creemos que no tiene tanta importancia.

Pero no es así una persona que padece un trastorno dismòrfico corporal es una persona que necesita de nuestra ayuda y comprensión como puede ser posible que en la actualidad aún nos mostremos indiferente ha este trastorno que trae consigo tantos padecimientos

Es necesario quitarnos la venda de los ojos y mirar a nuestro alrededor puede ser que muy cerca de ti en tu entorno diario este una persona padeciendo este trastorno vas a seguir tratando indiferente, o vas a esperar ser tu la persona afectada.

Es momento de informarnos y darle total prioridad a este tema. La dismorfia corporal es un trastorno posesivo las personas que padecen dicho trastorno están siempre perfeccionando sus defectos, creando nuevos y uniéndose diariamente en la búsqueda de defectos en su cuerpo que poco a poco se van transformando y cuando sedan cuentan ya están padeciendo depresión y poco a poco avanzando hasta el suicidio.

Estamos totalmente desinformados de este tema nos mostramos muy ecpaticos y no le damos importancia. Es hora de mostrar a nuestros hijos, hermanos, padres a nuestros amigos y familiares información sobre este tema y hacer algo al respecto para ayudar a esas personas que están padeciendo dicha situación psicológica.



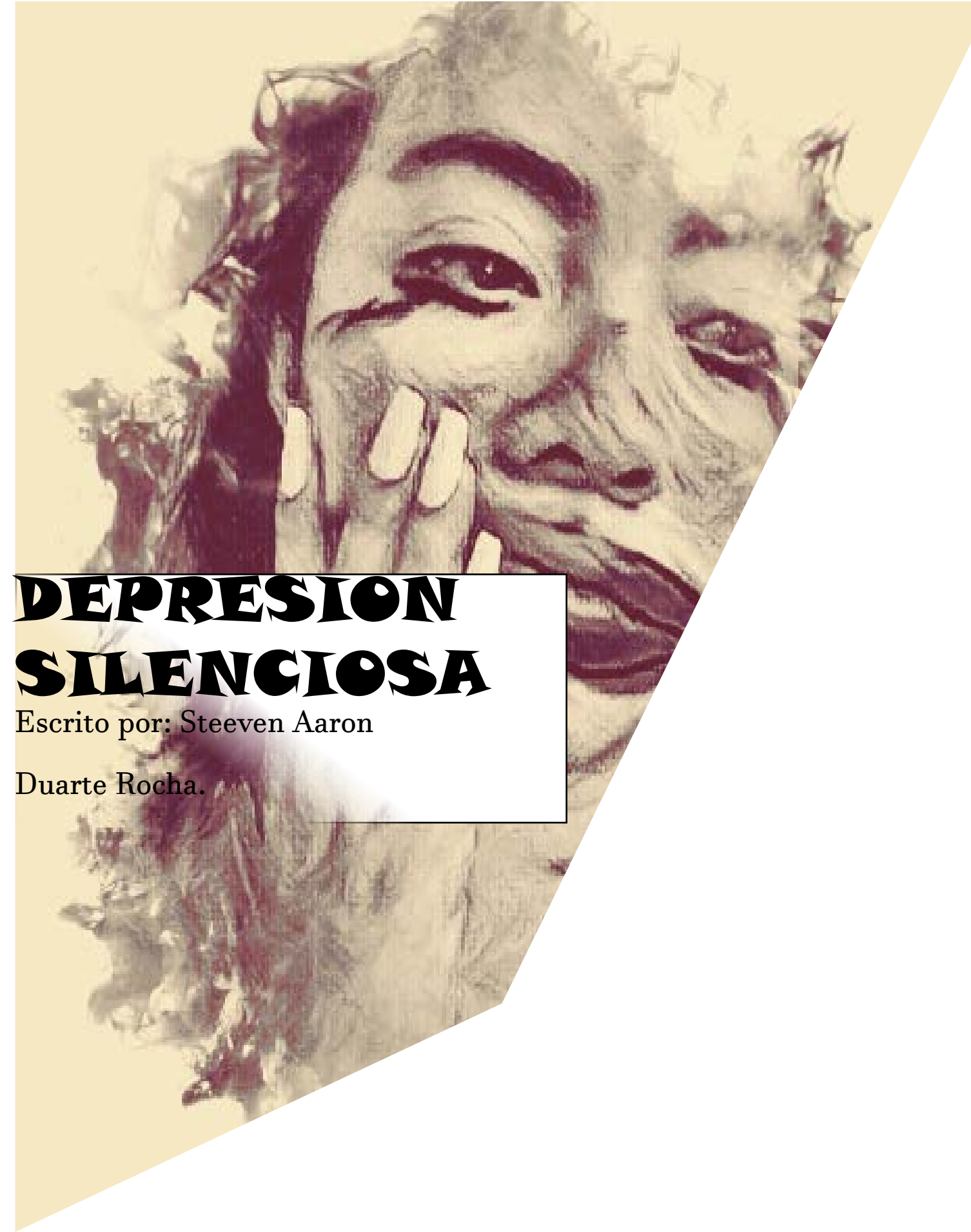
¿Cómo ha aumentado este trastorno?

Este trastorno aumentado silenciosamente debido a la desinformación que a existido por falta de nuestros cercanos ya que se nos dice que es normal enfermarnos, pero no se nos cree cuando decimos que tenemos algún tipo de trastorno ya que este pasa desapercibido para todos no tiene gran importancia es solo una etapa más que como jóvenes debemos enfrentar.

DEPRESION SILENCIOSA

Escrito por: Steeven Aaron

Duarte Rocha.



La depresión silenciosa es un tipo de depresión, en donde, como dice el nombre, es silenciosa, refiriéndose a que los individuos no presentan ningún tipo de evidencia de signos de sufrimiento, mostrando a personas completamente `normales`, llevando su día a día con total tranquilidad, pero llevando una carga emocional enorme, con sentimientos de tristeza y un vacío con mayormente en muchas ocasiones luchan solos.

Este trastorno puede ser difícil de identificar, ya que su principal característica es la falta de síntomas exteriores, pero como en toda enfermedad/trastorno siempre hay señales que se pueden llegar a identificar en las personas, señales que pueden salir a flote para ayudar a quienes lo padecen y poder darles la ayuda que requieren.

¿Cuáles son esas señales?, bueno, por mencionar algunas de ellas:

El cambio en el sueño: En muchos casos las personas se pueden ver afectadas por un cambio drástico en su ciclo de sueño, pueden tener problemas para dormir o un exceso de sueño, esto se nota cuando observamos que un conocido o compañero de trabajo se ve más cansado de lo normal.

Menos apetito: Similar al anterior ejemplo, las personas con este trastorno, llegan a perder el apetito de manera repentina, dejando de alimentarse de una manera sana, y volviéndose débiles por el hecho de no estar comiendo de manera responsable

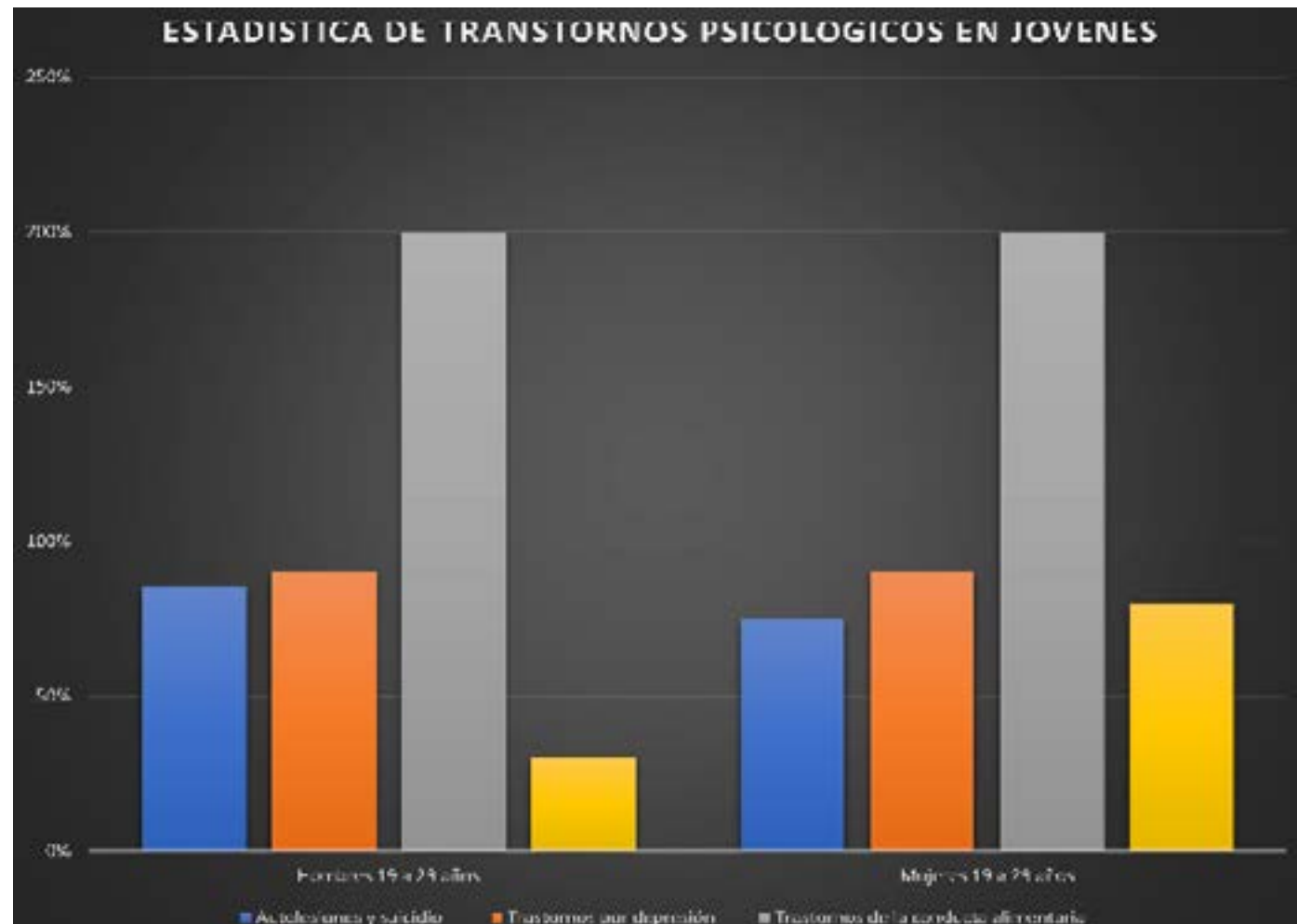


Reducción de energía: Dándose el hecho de todos estos síntomas, la persona llega a tener una pérdida considerable de energía, llega a sentir agotamiento físico y emocional, dándole de resultado que deje de hacer algunas cosas que antes le eran de su agrado.

Si bien las señales se pueden llegar a pensar que son obvias, tenemos que tener en cuenta que este trastorno silencioso logra que sus individuos lo presenten de una manera más discreta, provocando que no muchos lo noten.

ULTIMAS CONSECUENCIAS

Escrito por Janieth Gutierrez



El presente artículo habla de las consecuencias de la depresión, esta es una enfermedad que afecta a jóvenes de cualquier edad, “Hollon y Beck (1979), definen la depresión como el síndrome en el que interactúan diversas modalidades: somática, afectiva, conductual y cognitiva”.

El detonante puede venir de cualquier lado, agresión, hogar, la escuela o el trabajo. Hoy en día un detonante de la depresión es el aspecto físico, la juventud a partir de determinada edad se preocupa mucho por encajar en la sociedad y sus estándares, muchos al no lograrlo pueden llegar a entrar en un círculo vicioso que solo los acerca poco a poco a su deterioro mental, debilitándolos hasta que ya no pueden más y recurren a sus propios medios para acabar con tal agonía.



Las últimas consecuencias esta condición afecta psicológicamente, socialmente y físicamente, de la misma manera que aparece tristeza y desmotivación, puede provocar también dificultades, disminuyendo la relación con otras personas y aumentando el aislamiento familiar. Las consecuencias de la depresión no tratada pueden variar según el tiempo de duración, pero muchas veces por factores sociales las personas que padecen esta condición no buscan ayuda por el temor de no ser entendidos o ser juzgados.

Actualmente no existen estadísticas exactas en Nicaragua donde se enfatice el tema de la dismorfia corporal o trastornos depresivos por inconformidad física, ya que este en cuestión de interés es un tema secundario y esta por debajo del interés de los medios, sin embargo hay que considerar que no hay que esperara a que un joven llegue a estas graves e irreversibles consecuencias o esperar que exista un número en las estadísticas, no hay que menospreciar los temas de interés de la juventud cuando estos temas pueden ser una flecha envenenada en sus vidas.



Ejercicio un aliado contra la depresión.

Auto cuido emocional

Escrito por: Steeven Aaron Duarte Rocha.



Para poder hablar sobre el auto cuido emocional, debemos conocer primeramente a que nos referimos con esto, es la función que tenemos las personas de tener actividades cotidianas que hace que nos despeje nuestra mente de pensamientos negativos, como también, poder identificar estos pensamientos negativos y positivos.

Para el auto cuido emocional influye también el cuidar de tu apariencia física, hacer actividades que beneficien nuestro cuerpo yasea con una alimentación sana hasta de ejercicios que favorecen nuestra salud física y emocional, ya que esto genera una sensación de satisfacción contigo mismo al sentirte bonito por llamarlo de una forma.



También tenemos que desarrollar una serie de actividades son de suma importancia para cuidarte emocionalmente como es el conectar contigo mismo por medio de la meditación, al momento de juzgarse debemos de tener autocompasión.

Ser menos duros con uno y reconocer nuestras capacidades y debilidades, no tratando de evadir emociones, aprender a desarrollar la autoestima al momento de expresarte con alguien más, otro método que puedes utilizar es establecer límites, es decir: ponerte a ti en primer lugar, si sientes que algo te afecta de alguna forma, establece un límite y evalúa el lugar o valor que ocupa eso en tu vida.



Al no tener en cuenta o no poner en práctica estas series de actividades puede afectar muy fuerte en la calidad de vida de una persona como también a tu relación con las demás personas, por lo tanto, generando estrés, ansiedad, hasta depresión, y esto llevando a problemas de salud mental por durante mucho tiempo.

El auto cuidarte emocionalmente te favorece no solamente en lo mental que sería reduciendo el estrés y la ansiedad. También en lo físico, menos riesgo de enfermedades, aumentando energía para actividades cotidianas, también el buen humor de una forma sana con los demás.

Fortalece tu Mente.

Escrito por: Nahomy Taleno

El ejercicio ayuda al cerebro a que crezca a medida que practicamos, nos crea una conexión que ayuda a que se formen células extras, un buen tratamiento para la depresión, las personas con depresión, el ejercicio les ayuda a explorar un nuevo ambiente, una forma de hacer cosas, interactuar con otras personas.



ayuda a producir cortisol, una hormona que nos hace tener energía en un breve lapso de tiempo y nos ayuda a concentrarnos, además hacen que dejen a un lado los pensamientos negativos que alimentan la depresión y la ansiedad.



Los beneficios de entrenar en el gimnasio son realmente impactantes, a medida que te sumerjas en esta experiencia estarás proporcionando una gran sensación de bienestar, sentirte con más energía durante el día, dormir mejor por la noche, tener recuerdos más nítidos, y sentir más relax y positividad frente a los desafíos de la vida, también una poderosa “medicina” para muchos problemas comunes de salud mental.




Acepto mis imperfecciones

Escrito por: Janieth Gutierrez

Algunos beneficios que libera tu mente durante el ejercicio:

Alivio de Estrés: El gimnasio no solo es un lugar para ejercitar el cuerpo, sino también la mente. Al liberar endorfinas mientras estés haciendo ejercicio, actúa como antídoto natural contra el estrés, brindándote una sensación de calma y bienestar.

Mejora tu Enfoque Mental: La conexión entre el ejercicio y el cerebro es incuestionable, mientras estas entrenando en el gimnasio se están estimulando una producción de neurotransmisores que hacen mejorar tu concentración y enfoque, descubrirás que tu mente después de un gran entrenamiento estará más clara y alerta.



Aceptarse uno mismo, amarse como fuimos creados, es un consejo que los adultos dan frecuentemente a los jóvenes. Cuando un joven se encuentra en una situación de desánimo o se sienten abrumados por encajar en la sociedad hay quienes suelen dar ese tipo de consejo sin darse cuenta que este puede ser una espada de doble filo.

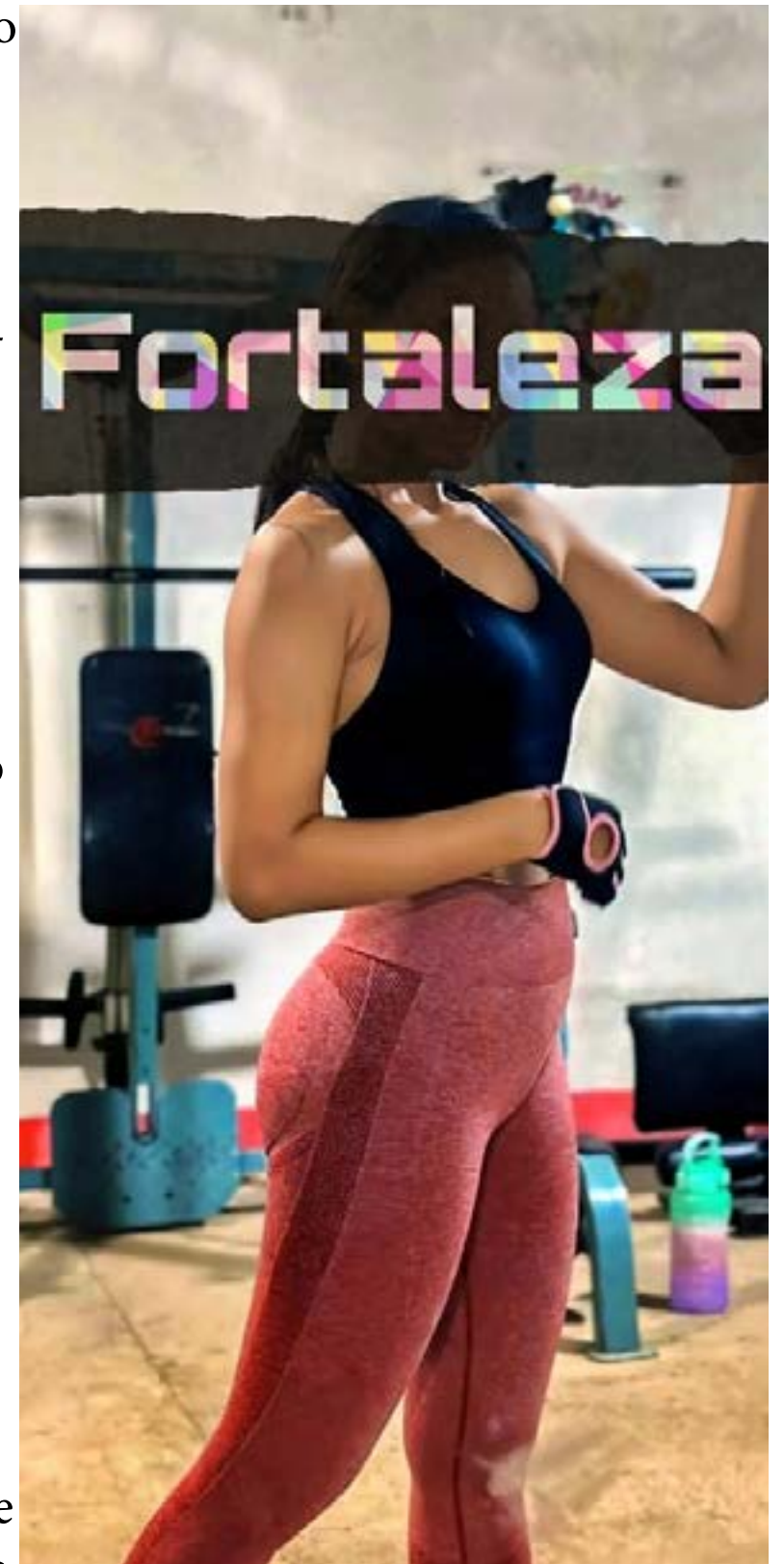
“Michael Puett. Dijo: Amarte a ti mismo, con defectos y todo, puede ser dañino”



¿A qué se refería? Como seres humanos somos moldeables, las circunstancias, o cualquier ligero cambio pueden moldear nuestro carácter, entonces ¿Por qué no usar esto a nuestro favor? Aceptar tus imperfecciones no quiere decir que te vas acostumbrar a ellas, al contrario, quiere decir que debes estar dispuesto al cambio para mejorar cada día.

“La suposición que hacemos comúnmente sobre el “yo” es que nuestra meta como individuos es mirar hacia dentro, encontrarnos a nosotros mismos e intentar ser lo más auténticos posible, Michael Puett” saber quién eres es fundamental para comenzar un cambio, no todo en ti está mal o bien, debes aprender a encontrarte.

Michael Puett explica, «pero eso parte de la premisa de que tenemos un “yo” estable». Su filosofía es saber entender el “Yo”, aceptar tus imperfecciones solo endurece la probabilidad de poder hacer algo para lograr un cambio, nosotros los seres humanos estamos llenos de costumbre y hábitos, cuando aprendemos a realizar las cosas de cierta manera lo seguimos haciendo consecutivamente, estamos confiados que el proceso nos llevara al mismo resultado, pero ¿qué tal si hacemos un cambio? Esto nos podría llevar a ver cambios significantes en nosotros. Acéptate, no temas hacer las cosas diferentes para que puedas lograr un cambio en ti, se positivo aprende a conocerte disfruta el proceso, descubre las diferentes habilidades y destrezas que tienes y puede llegar a alcanzar.





TONIFICA TU CUERPO

Aumento de masa muscular.

Escrito por Janieth Gutierrez.

El cuerpo humano tiene la capacidad de llegar a adquirir diferentes formas, con la rutina de ejercicio adecuada y siguiendo las recomendaciones de tu entrenador lograras resultados esperados. El aumento de masa muscular también conocida como hipertrofia muscular es el objetivo de la mayoría de los deportistas o personas de la vida fitness, esto debido a los beneficios en la salud, estética y el rendimiento.

Sin embargo, para llegar al aumento de la masa muscular se deben tomar en cuenta estos aspectos, la disciplina, la alimentación y el descanso.





El entrenador Skylar Arana hace referencia “cuando se tiene un objetivo en mente, hay rutinas de las cuales se debe hacer un habito y otros que deben ser parte de nuestra rutina”.

Entre este está el descanso, este debe ser de la misma manera y frecuencia con la que entrenas. Otra herramienta que ayuda es la alimentación, una dieta rica en carbohidratos, grasas naturales, harinas y fibras se pueden volver en tu mejor aliado, ahora bien hay atletas que además de la dieta recurre a otros medios, como está la creatina y los suplementos, estos siempre se consumen antes de comenzar una rutina de ejercicio, pero este tipo de complementos no se deben tomar a la ligera ya que hay suplementos que suelen ser calientes, por eso antes de hacer uso de estos es mejor consultar a un profesional.

Para poder llegar a un objetivo se debe entrenar con entusiasmo y sin esperar resultados, esto parece contradictorio para alguien que quiere resultados.



Skylar dice: “es mejor disfrutar de tus ejercicios y esforzarte por a hacerlos bien y mejor cada día y llegar a tu limite” se refiere a esto ya que cuando vas esperando resultados y al ver que aún no hay la mayoría suele desmotivarse y dejan de seguir intentando.



Identifícate. ¿Qué tipo de cuerpo tienes?

Escrito por: Steeven Aaron Duarte Rocha

Es conocimiento de todos que las personas tenemos cuerpos diferentes, y este depende casi siempre de la genética y la calidad de vida de las personas, estos están clasificados por tres términos famosos y aunque esta clasificación no sea 100% real y sin base científica, es utilizada para identificar a las personas por sus características físicas.

Como mencionaba hay tres tipos de cuerpo, los cuales son:

Es conocimiento de todos que las Mesomorfos: Estos son los tipos `ideales`, son atléticos y musculosos, estas personas no se les dificultan ganar o perder peso, claro que uno de los dos procesos de ganar o perder masa muscular es más lento que el otro, pero es bastante más rápido a comparación con los otros tipos de cuerpos.

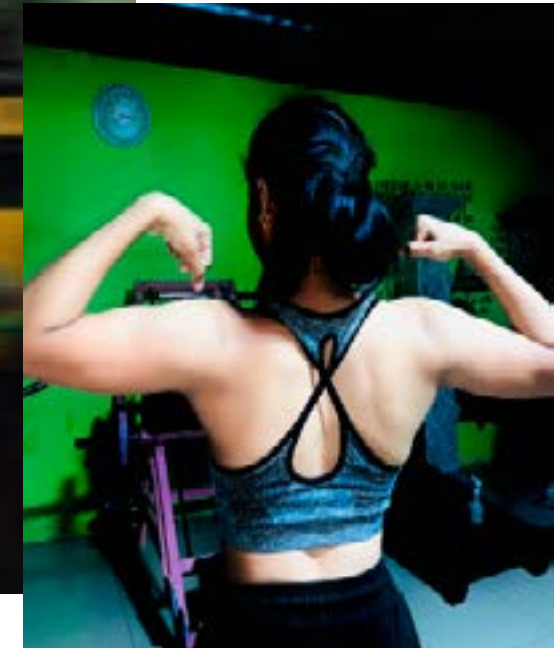
Ectomorfo: Estos llegan a ser delgado, con poca grasa y poco músculo, normalmente tienden a tener problemas para ganar peso o masa muscular, por más grande que sea la cantidad de comida que consumen, se les complica el aumentar su tamaño muscular.



Endomorfos: Son los cuerpos con mucha más grasa corporal, con una forma más amplia que la de los ectomorfos. Y ganan peso mucho más rápido de lo que desearan, esto es mayormente debido a su metabolismo lento que de los demás, deben de estar en un constante



Esto es una catalogación sobre formas y tamaños de los diferentes cuerpos, que se utiliza para describir a un individuo, sin embargo, las personas utilizan otros términos comparativos para sentirse identificados con la forma de sus cuerpos, en este caso más inclinado hacia las mujeres. Han usado descripciones como: rectángulo, triángulo, triángulo invertido, reloj de arena, forma circular, etc.



Sin embargo, sea el tipo de cuerpo que tengas existen muchos métodos de ejercicios o dietas alimenticias, cada una correspondiente a la necesidad que tengas, ya sea restar o sumar masa muscular.



Alimentación balanceada

Escrito por: Mayra Téllez Largaespada

La Alimentación variada y balanceada se refiere al consumo de alimentos en cantidades adecuadas que tal manera que garanticemos el aporte de nutrientes que nuestro cuerpo necesita. La variedad evita que comamos todos los días lo mismo y podamos lograrlo combinando macronutrientes y macronutrientes, los macronutrientes nos aportan energía y son fundamentales para el organismo. En este se incluyen grasas, carbohidratos, proteínas y agua.

Estos favorecen numerosas reacciones químicas internas, en este grupo están las vitaminas y los minerales. Algunos hábitos a la hora de las comidas pueden ser beneficiosos como evitar el consumo de cafeína y alcohol.

Tomar los alimentos en un lugar tranquilo y libre de distracciones y no exagerar en la cantidad de comida. Una nutrición adecuada varía de persona a persona, según la edad, género y claramente su condición física entre otros aspectos. Es importante recordar que una alimentación saludable debe ir acompañada de actividad física ya que mejora nuestra salud y calidad de vida.



Nuestra alimentación debe mantener un equilibrio y ser saludable ¿Esto que significa? Que ha de cubrir todos nuestros requerimientos nutricionales según la (OMS) realizar una dieta saludable y balanceada durante nuestra vida nos ayuda a prevenir la mal nutrición enfermedades no transmisibles (diabetes, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y cáncer).

Seis cualidades de una dieta balanceada

- Adaptada: La dieta debe ser totalmente personalizada
- Completa: Ha de aportar en cantidades adecuadas todos los nutrientes y fibra que nuestro cuerpo necesita.
- Satisfactoria: No olvidemos que comer es un placer las cantidades deben ser apropiadas para satisfacernos
- Segura: No debe poner nuestra salud en riesgo debe prevenir las tox infecciones alimentarias y evitar la indigestión. Una buena alimentación prolonga la vida.



Variada: Variar nuestra gama de alimentos frescos y de temporada.

Suficiente en energía: Que aporte energía en la que controle el aporte calórico y de nutrientes.

GYM TERAPÉUTICO

Beneficios emocionales y psicológicos.

Escrito por Mayra Téllez Lar-
gaespada

Practicar deporte de manera continuada y moderada aporta numerosos beneficios para la salud física y psicológica. Mantener una vida activa contribuye a la rehabilitación de la salud, así como a establecer un bienestar mental y aumentar nuestra calidad de vida.



La actividad física es una ayuda complementaria muy efectiva para la prevención y tratamiento de los desequilibrios Psicológicos podemos decir que: Mejora la autonomía de la persona, la memoria, la agilidad mental y promueve sensaciones como el optimismo o la euforia, mismo tiempo que mejora la autoestima. Todos estos beneficios para nuestra salud mental hacen que el deporte sea una actividad necesaria y beneficiosa a cualquier edad.

Aquí te presento 13 beneficios del ejercicio para mejorar la salud mental y emocional.

Libera las hormonas de la felicidad. alivia y reduce el estrés.

Mejora las relaciones sociales.

Aumenta la autoestima.

Mejora nuestra conducta.

Realiza y previene el deterioro cognitivo.

Combate los trastornos del sueño. insomnio y somnolencia.

Aumento de la Memoria.

Ayuda a controlar las adicciones.

Aumenta nuestra capacidad de concentración.



Un cuerpo sano favorece una mente sana y un mejor estado mental implica un mayor rendimiento. A Mayor rendimiento más productividad.



Es importante que la actividad física forme parte de nuestras vidas solo practicando ejercicios podremos obtener los beneficios ya antes mencionados practicando ejercicios reduciremos el estrés liberaremos, las endorfinas que segrega nuestro cerebro durante y después de realizar ejercicio físico nos inducen a un estado mayor de felicidad y bienestar emocional. El realizar ejercicio es muy recomendable principalmente en personas que sufren algún trastorno ya que les ayuda a reducir los síntomas de tristeza, genera sensación de relajación e impacta positivamente la calidad de vida de la persona.

Aumenta tu confianza



Escrito por: Nahomy Taleno

La depresión afecta en muchos aspectos de la vida incluido la autoestima y la motivación, las personas con depresión, con solo el hecho de pensar en ir al gimnasio puede parecer muy abrumador para ellos, aunque el ejercicio regular puede ser una herramienta para combatir la depresión, el gym se convirtió en una herramienta fundamental para las personas que luchan contra la depresión y el bajo autoestima, les ofrece su ayuda para que se sientan acompañados y comprendidos.

Ir al gimnasio no solo te aporta beneficios físicos, sino que repercute directamente en tu vida emocional. Se produce un equilibrio entre lo que sucede dentro y se observa fuera, y el resultado es una vida saludable y más valor para lanzarte a las oportunidades y sentir menos temores.

Aquí exploraremos como:

Rutina estructurada para su emotividad: para una persona con depresión al establecerle una rutina puede ser un gran desafío, les proporciona una estructura y una razón para salir de su casa, puede ser un primer 'paso para su recuperación.

Logro emocional: Cada repetición y serie completa que hagas en el gimnasio, puede ser un logro, estos pequeños logros para la persona con depresión pueden ser triunfos inmensamente poderosos, construyendo una emoción en sus logros y elevando su autoestima.



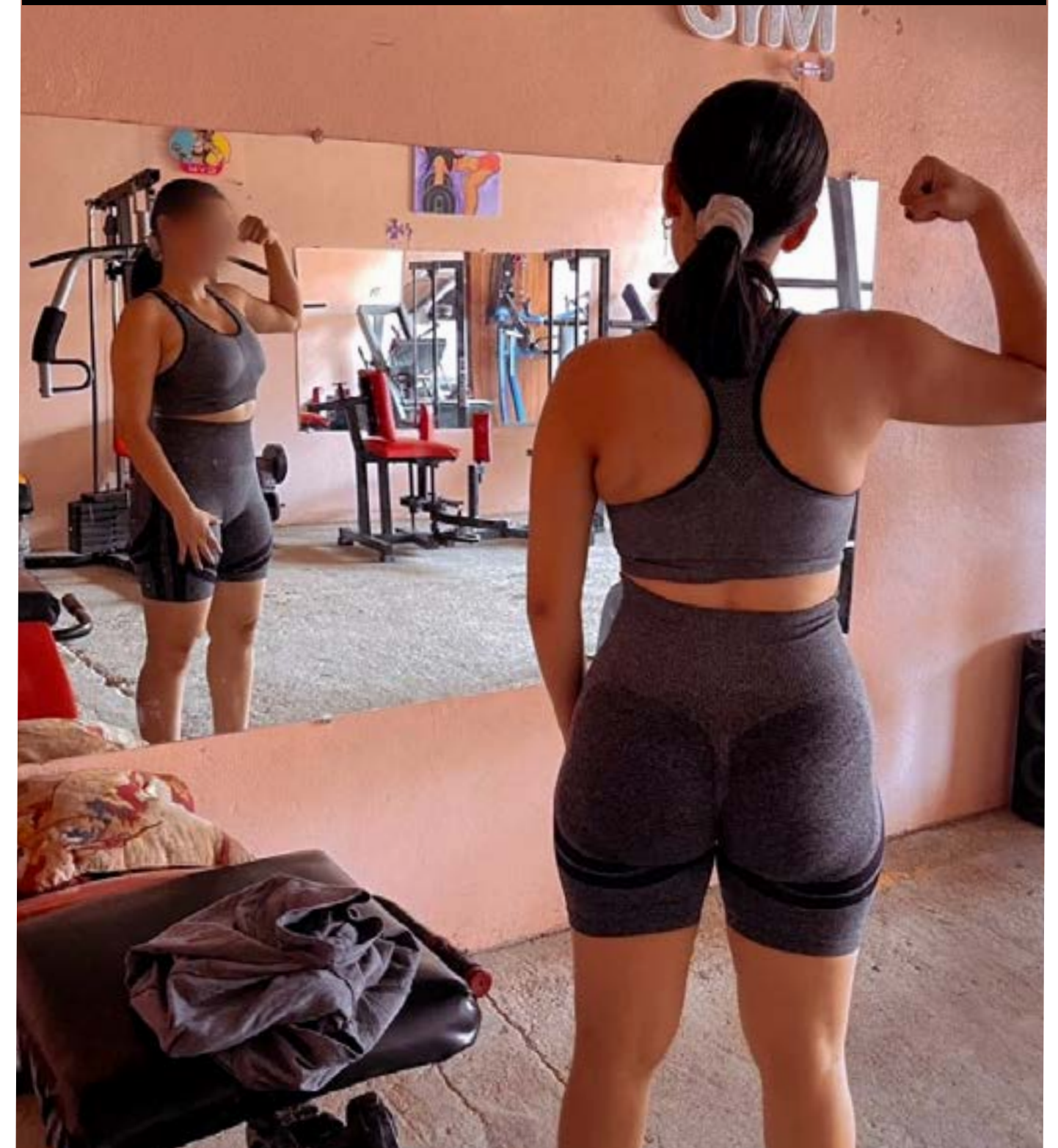
Relación social: Las personas con depresión suelen aislarse, pero el gimnasio les permite que se relacionen con los demás, incluso si es solo un saludo o una sonrisa, son un recordatorio reconfortante de que no están solos.

Mejora el sueño: El ejercicio puede mejorar el sueño, dormir lo suficiente es esencial para mejorar el estado de ánimo, para manejar el estrés, lo que genera un aumento de confianza.

El gimnasio es un aliado para las personas con depresión pueden encontrar un sentido de propósito y una nueva perspectiva para sus luchas internas.



Hazte Escuchar (TESTIMONIOS)



Testimonio.

Skylar Arana: es un joven que actualmente tiene alrededor de 9 a 10 años de ser una persona del tipo fitness, el nos comento que sus inicios en este deporte fue desde los 16 años de edad, “ Nunca me sentí inconforme con mi cuerpo, comenzó como practica de un deporte, me apasione y ahora es un estilo de vida, si dejo de hacerlo me haría falta”, nos decía que cuando llego a la edad de 18 años se apasiono mas por el gimnasio y los comenzó a practicar con más disciplina, el al ser un joven delgado recurrió al consumo de suplementos, pero la base de su disciplina era la buena alimentación y el descaso, “ Conforme aumentaba mis tiempos de rutina y el peso en mis ejercicios, prolongue mis tiempos de descanso” se enfoque ha sido la disciplina y los buenos hábitos, para el los resultados han sido secundarios solo una recompensa hacia un estilo de vida sano.



Actualmente es entrenador en Power GYM, su filosofía es “Entrena sin esperar cambios” él nos decía que cuando entrenas esperando algo al ver que aun no sucede la mayoría suelen desmotivarse y dejan de intentar, tiene alrededor de 7 años ejerciendo como entrenador y aunque el procura separar lo personal con el entrenamiento nos comento que le ha tocado ayudar a jóvenes que llegan decepcionados al borde de la depresion por su aspecto físico, “ Las veces que me ha pasado , intento acercarme a la persona afectada y cuando ya hay confianza procuro trabajar en su autoestima, motivarlos e instruirlos” “ Mi trabajo no es solo entrenar y moldear sus cuerpos eso es después, lo importante es trabajar en su confianza”.

Skylar es un ejemplo de como la disciplina da frutos nos enseña cómo podemos mejorar nuestro interior.

DESCONFIANZA

SATISFACCIÓN

CARACTER

FRUSTRA-
CIÓN

AUTOCRÍTICA



40181 700982