



# Conferencia: ¿Cómo influye la actividad Física en la Salud Mental?



**Nina Ceballo Porto**

Ha centrado su carrera en la promoción y prevención de la salud mental, especialmente en áreas como el suicidio, el deporte y el bienestar psicológico en poblaciones vulnerables. Como docente y colaboradora en proyectos de investigación, ha aplicado su experiencia en la creación de instrumentos para medir habilidades y competencias específicas, ajustándolos a las necesidades de los perfiles laborales.

Es psicóloga clínica de la universidad Externado de Colombia y magíster en salud pública de la universidad del Rosario.

## Objetivo:

Promover la actividad física como una estrategia fundamental para mejorar la salud mental, destacando su impacto en el bienestar integral y en la creación de sociedades resilientes, capaces de reducir la carga de trastornos mentales en la población.

## Temática:

- Importancia de la actividad física como una herramienta fundamental para lograr una vida balanceada - conexión cuerpo-mente interrelación entre el bienestar físico y emocional.
- Beneficios específicos de la actividad física en la salud mental
- Estrategias para integrar la actividad física en la rutina diaria para optimizar el bienestar mental
  - a. Consejos prácticos para personas con horarios ocupados.
  - b. Establecimiento de objetivos realistas y seguimiento del progreso.