



EL MÚSICO ENTREGA UN RECORRIDO ÍNTIMO POR SU VIDA.

Daddy Yankee admite que cayó en depresión en el peak de su fama

TELEVISIÓN. *Retirado rey del reguetón lo cuenta en la serie "Time to Walk"*

Apple lanzó ayer, a través de su plataforma Apple Fitness+ para los usuarios de iPhone y Apple Watch, un episodio de la serie "Time to Walk" con la participación del cantante Daddy Yankee, en la que narra su desarrollo artístico hasta su caída en la depresión y cómo pudo sobrellevar la misma con ayuda profesional.

Totalmente grabado en audio, en Puerto Rico y en inglés, el famoso artista revela datos muy personales de su vida y rompe con los estigmas de la salud mental, según se detalló en un comunicado de prensa.

Daddy Yankee ofrece un recorrido íntimo como cuando contó que un disparo en una pierna lo llevó a abandonar su carrera deportiva para dedicarse por completo a la música, el encuentro con un héroe inesperado que le salvó la vida y su lucha contra la depresión.

Además, narra que hace tres o cuatro años, a pesar de te-

nerlo todo, se sentía solo y deprimido en el peak de su fama.

Fue así que tomó la decisión de asistir por primera vez a una terapeuta. Esta le ayudó a meditar y a comprender cómo funciona su cerebro.

De esa experiencia, aprendió sobre la salud mental y la inteligencia emocional, y exhortó a sus seguidores a buscar ayuda profesional y hablar con alguien para superar cualquier situación emocional.

Daddy Yankee cuenta también que sale a caminar como rutina de conexión y agradecimiento y cómo aminorar en su isla natal lo ayuda a mantenerse centrado y agradecido.

En la serie "Time to Walk" han aparecido artistas como Jennifer López, Lady Gaga y Alicia Keys.

El proyecto está diseñado para fomentar que los usuarios caminen más y disfruten de los beneficios de la actividad física, con una duración aproximada de 30 minutos por episodio.