LITORALPRESS

Fecha: 10-04-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Cartas
Título: VOLVER AL CUERPO

Pág. : 3
Cm2: 49,8

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

VOLVER AL CUERPO

Señora directora:

En medio del ajetreo diario, muchas veces olvidamos que el cuerpo no es solo una herramienta funcional, sino también un espacio de equilibrio, salud y bienestar. Recuperar el vínculo con el cuerpo a través del movimiento consciente es un acto de autocuidado y una forma de resistir al sedentarismo que se impone en nuestra rutina moderna.

Hacer ejercicio no se trata únicamente de alcanzar una meta estética o de rendimiento, sino de sostener una práctica que nos conecte con el presente, que nos permita habitar nuestro cuerpo y mejorar nuestra salud física y mental. Para lograrlo, es esencial establecer metas realistas, evitar el sobreentrenamiento, buscar actividades que disfrutemos y contar con el acompañamiento de otros.

Volver al cuerpo es también volver a nosotros mismos. Es una invitación a movernos desde el placer, no desde la exigencia, y a construir una relación más sana y sostenible con la actividad física.

Franco Pinochet Peña
Académico de la carrera de
Entrenador Deportivo
UNAB sede Viña del Mar