

dar que el movimiento no sólo nos mantiene activos, también nos hace más felices. Integrarlo en nuestra rutina diaria puede ser un primer paso simple, pero poderoso, hacia una mejor calidad de vida.

Leonardo González

La felicidad se entrena

● ¿Qué pasaría si entendiéramos la felicidad no solo como un estado, sino también como un hábito que se puede entrenar? Puede parecer una idea optimista, pero tiene sustento. Cada vez hay más evidencia de que la actividad física no sólo fortalece el cuerpo, sino que también impacta directamente en nuestra salud mental. Al movernos, liberamos endorfinas, esas sustancias que nos ayudan a reducir el estrés, mejorar el ánimo y sentir mayor bienestar.

En un contexto donde la ansiedad y la depresión siguen al alza, vale la pena mirar el deporte desde una nueva perspectiva. No como una obligación, sino como una herramienta concreta para sentirnos mejor. No se trata de grandes marcas ni de alto rendimiento. A veces basta con caminar, trotar o simplemente salir a despejar la mente. Bien lo dijo el poeta romano Juvenal en su máxima clásica: mente sana en cuerpo sano.

En el Día Mundial de la Felicidad es una buena oportunidad para recor-