LITORALPRESS

Fecha: 06-06-2025
Medio: El Mercurio de Antofagasta
Supl. : El Mercurio de Antofagasta
Tipo: Opinión - Cartas
Título: Correr para sentirse bien

Pág. : 13
Cm2: 44,6

Tiraje: 5.800
Lectoría: 17.400
Favorabilidad: No Definida

Correr para sentirse bien

Hoy, correr es más necesario que nunca. Tanto por salud física como salud mental. En tiempos donde el estrés, la ansiedad y el cansancio emocional se han vuelto parte de la rutina, movernos puede ser un acto de equilibrio y resistencia.

Este 5 de junio celebramos el Día Mundial del Running. Pero más allá de una efemérides deportiva, es una oportunidad para reivindicar el valor de correr sin cronómetro. No se trata de competir ni de llegar más lejos. Se trata de madres que corren al amanecer para tener un momento de calma, de personas mayores que siguen recorriendo la vereda como forma de vida, de quienes corren para empezar de nuevo después de un mal día. Correr, para muchos, es un espacio de libertad, un reencuentro consigo mismos.

Estamos en un país que se mueve poco y se estresa mucho, necesitamos promover una cultura del movimiento más humana, menos exigente y más accesible. Correr no es solo para llegar más rápido, es para sentirse mejor. Y eso debería importarnos a todos.

Leonardo González