



**DINOS
QUE PIENSAS**



cartas@laestrellachiloe.cl



@estrellachiloe

El deporte como el antídoto al estrés

Marzo suele instalarse como uno de los meses más estresantes del año. El regreso al trabajo, clases y múltiples exigencias cotidianas vuelven a poner presión sobre millones de personas que retoman la rutina después del verano. En ese contexto, el deporte cumple un rol que muchas veces subestimamos. Más allá de lo físico, permite desconectarse, liberar tensiones y generar espacios de encuentro que hoy resultan cada vez más necesarios para el bienestar emocional.

No es casualidad que la última Encuesta Nacio-

nal de Juventudes del INJUV muestre que 1 de cada 5 jóvenes en Chile ha recibido un diagnóstico de salud mental. Al mismo tiempo, la encuesta evidencia que los clubes deportivos se han transformado en uno de los principales espacios de participación social para las nuevas generaciones.

Por eso, en tiempos de mayor presión y exigencia, moverse, jugar o entrenar no es solo una actividad más, es muchas veces, parte de la solución.

Daniela Baytelman