

medades y potencia la salud mental.

El desafío es entender que una cancha puede ser mucho más que un lugar para competir. Es también un espacio de inclusión, de crecimiento personal y colectivo. Si seguimos cultivando esos momentos compartidos, los valores del deporte —respeto, trabajo en equipo, solidaridad— seguirán marcando huella mucho después del pitazo final.

DE LA CANCHA A LA AMISTAD

Señora directora:

Más allá del rendimiento físico o la competencia, el deporte tiene la capacidad de fortalecer vínculos sociales. Hoy, cuando el estrés y la rutina afectan a buena parte de la población, la actividad deportiva surge como un espacio de conexión auténtica.

Según datos recientes, siete de cada 10 personas afirman sentirse con mejor ánimo tras hacer deporte. El llamado “tercer tiempo” funciona como un bálsamo y antídoto para el individualismo. Fomenta el respeto, la empatía y la amistad, incluso entre desconocidos.

El 72% de los deportistas reconoce que ha forjado nuevas amistades gracias a estos espacios. En jóvenes, este tipo de experiencias puede aumentar hasta en un 40% su autoestima y percepción de bienestar. La psicología deportiva lo respalda: entrenar o jugar en equipo mejora la motivación, reduce el riesgo de enfer-

Daniela Baytelman
CEO de easycanCHA