

Correr y sentirse bien

● En el Día Mundial de la Actividad Física vale la pena detenerse un momento y recordar algo que solemos pasar por alto. Moverse también puede ser un acto simple, casi íntimo.

Para muchos, correr no comienza como un objetivo deportivo, sino como una necesidad. Salir a despejar la cabeza, ordenar las ideas o simplemente tener un momento propio. En ese gesto, tan cotidiano, ocurre algo profundo. El cuerpo se activa y la mente se aquieta.

No es casualidad. Cuando nos movemos, algo cambia. Disminuye la ansiedad, mejora el ánimo y aparece un equilibrio que en el ritmo diario muchas veces se pierde. Esa conexión entre cuerpo y mente, tan antigua como vigente, explica por qué correr sigue siendo mucho más que ejercicio para tantas personas. Quizás ahí está lo esencial. No en cuánto se corre ni en la velocidad. Está en empezar, en darse ese espacio, en entender que cuidarse no siempre requiere grandes decisiones, sino pequeños hábitos sostenidos en el tiempo. Porque al final, sentirse bien no es un lujo. Es una necesidad.

Leonardo González

Ley de convivencia escolar

● La reciente promulgación de la Ley

de Convivencia Escolar, orientada a garantizar el buen trato y el bienestar en las comunidades educativas, constituye un avance relevante en el reconocimiento institucional de la violencia como problema público. Sin embargo, su lectura exige una problematización más profunda respecto de las condiciones que producen y reproducen dichas violencias al interior de la escuela.

La incorporación de medidas como pórticos detectores de metales, aun cuando sujetas a acuerdos comunitarios, instala un giro significativo: el desplazamiento desde una comprensión pedagógica de la convivencia hacia una lógica de vigilancia y control. Este énfasis, si bien comprensible en contextos de alta conflictividad, corre el riesgo de inscribir la experiencia escolar en una matriz de regulación externa que debilita su carácter formativo y relacional.

Tal como advierte Amanda Céspedes, la violencia no puede ser reducida a un comportamiento disruptivo individual, sino que debe comprenderse como síntoma de tramas vinculadas deterioradas, de experiencias de desafección y de fragilidad emocional no suficientemente acogidas. Hay por cierto una violencia social ineludible. Desde esta perspectiva, la convivencia no se regula únicamente mediante dispositivos normativos, sino que se configura en la densidad de las relaciones, en las formas de reconoci-

miento y en las prácticas cotidianas de cuidado. Hay una violencia social ineludible

En este punto, la pedagogía del cuidado no aparece como un complemento, sino como un principio estructurante. No se trata sólo de intervenir frente a la violencia, sino de interrogar la gramática relacional que organiza la vida escolar: los modos en que se distribuye la palabra, se ejerce la autoridad, se tramitan los conflictos y se reconoce al otro como legítimo.

Si esta gramática permanece inalterada, si la gestión escolar es escasa, sin una estructura de apoyo y manejo de la convivencia y continúa centrada en la eficacia, el control y la respuesta inmediata, ninguna ley, por robusta que sea, logrará erradicar la violencia. A lo sumo, la desplazará, la ocultará o la sofisticará.

Carmen Gloria Garrido, Fac. Educación y Humanidades, U. Andrés Bello

Cáncer y salud mental

● En Chile, la discusión sanitaria parece extraviada en disputas políticas mientras la realidad avanza: las listas de espera crecen y el sufrimiento en cáncer y salud mental se profundiza. La base del problema es una atención primaria debilitada; cuando esta falla en resolutivez y acceso, todo el sistema llega tarde.