

to. 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*

---

## Jóvenes sin rumbo

● La violencia y la portación de armas en establecimientos educacionales han aumentado con creces, llegando incluso a la perpetración de crímenes con niveles

de premeditación nunca antes vistos en nuestro país.

Cuando estímulos fundamentales como el apego y la alfabetización emocional no se aplican en el núcleo familiar, los colegios se convierten en la segunda instancia para pulir habilidades psicosociales. Sin embargo, el problema de convivencia escolar que atraviesa el país tiene una profundidad que va más allá lo preventivo; por ello, la vía determinante para abordar este dilema radica en garantizar el acceso a programas reales de salud mental dentro del sistema educativo.

Recibir un diagnóstico asertivo solo después de haber cometido un crimen deja en evidencia la inexistente gestión preventiva en el área de la salud mental; es decir, el sistema diagnostica cuando el daño ya es irreparable. La falta de un tratamiento inquisitivo y la urgencia de mejorar la seguridad en las escuelas son claves para una prevención real de tragedias de esta índole. Es imperante que, tanto en los hogares como en los colegios, se formen personas capaces de convivir en sociedad y ya no de destruirla.

*Cynthia Campos Gómez*

---

## Violencia sin justificación

● El reciente ataque a la ministra de Cien-