

## Menos pantalla

● Buena parte de los problemas de salud mental que enfrentamos hoy no se explican sólo por factores individuales, sino también por la forma en que estamos viviendo. Más pantallas, menos encuentros reales; agendas llenas, pero vínculos cada vez más débiles.

En ese contexto, el deporte cumple un rol que suele subestimarse. No solo por sus beneficios físicos, sino porque es una de las pocas actividades que obligan a desconectarse de verdad. No se puede jugar, entrenar o competir mientras se revisa el celular. El deporte exige presencia, interacción y atención plena. Es, en la práctica, lo opuesto al aislamiento digital.

Además, genera algo que hoy escasea. Me refiero a comunidad, espacios compartidos, rutinas colectivas, pertenencia. Especialmente en niños y jóvenes, recuperar estos entornos no es accesorio, es fundamental.

Fortalecer el acceso al deporte y a espacios de encuentro no debería entenderse sólo como una política recreativa. Es una forma concreta de cuidar la salud mental y de reconstruir vínculos en una sociedad cada vez más fragmentada.

*Daniela Baytelman*