

Antídoto al estrés

Marzo suele instalarse como uno de los meses más estresantes del año. El regreso al trabajo, las clases y las múltiples exigencias cotidianas vuelven a poner presión sobre millones de personas que retoman la rutina después del verano. El deporte cumple un rol que muchas veces subestimamos. Más allá de lo físico, permite desconectarse, liberar tensiones y generar espacios de encuentro que son cada vez más necesarios para el bienestar emocional. No es casualidad que la última encuesta nacional del Instituto de la Juventud muestre que 1 de cada 5 jóvenes ha recibido un diagnóstico de salud mental. Los clubes deportivos se han transformado en uno de los principales espacios de participación social para las nuevas generaciones.

DANIELA BAYTELMAN