

Fecha: 18-01-2026  
 Medio: El Rancagüino  
 Supl.: El Rancagüino  
 Tipo: Noticia general

Título: **CAMINAR PARA RELAJARNOS Y REDUCIR EL ESTRÉS.** "Para conseguir cierta calma interior y algo de embeleso", Herreros recomienda "una caminata a cualquier sitio; una marcha-refugio absorta, sencilla, sin tener un propósito claro, que podemos realizar cuando más lo necesitemos, a la salida del trabajo", explica la autora.

La autora de 'Andar por andar' propone descubrir el goce de la observación (redescubriendo la ciudad, notando sus sombras y escuchando sus conversaciones) y reflexionar acerca de cómo el caminar ordena nuestros pensamientos, aligera nuestra mente y la abre ideas nuevas.

"A pie, el vínculo entre cuerpo, mundo e imaginación se renueva y cobra densidad", señala Herreros, que en una entrevista con EFE proponer algunas recomendaciones prácticas para que pasear nos permita lograr distintos propósitos encaminados a aumentar nuestra salud mental y bienestar emocional.

#### CAMINAR PARA RELAJARNOS Y REDUCIR EL ESTRÉS.

"Para conseguir cierta calma interior y algo de embeleso", Herreros recomienda "una caminata a cualquier sitio; una marcha-refugio absorta, sencilla, sin tener un propósito claro, que podemos realizar cuando más lo necesitemos, a la salida del trabajo, por ejemplo".

"Se trata de caminar 'a ritmo pausado, tranquilo, regular; siguiendo el compás de nuestro cuerpo y la cadencia de nuestra respiración' al desplazarnos; de manera ensimismada, algo retraiida, esquivando el ruido social y alejándonos de los estímulos obligados del momento; dejándonos llevar" explica la autora.

#### CAMINAR PARA ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN A UN PROBLEMA.

Adriana Herreros sugiere "ir más allá, rebasando las lindes habituales e incluso salir caminando de la ciudad,



Caminar puede ser un gesto de resistencia a la velocidad, la saturación de estímulos y la productividad que marcan esta época. Foto: jcomp-Freepik.

en una marcha larga, que podemos realizar un domingo a primera hora de la mañana", según puntualiza. Se tratará de un paseo "a ritmo ligero, grácil, diligente; de una manera implicada mentalmente con el entorno, escuchando a las vecinas, por ejemplo; lo cual nos ayudará a agrandar nuestra visión del mundo y nos sumergirá en la realidad para encontrar alguna certeza o alguna explicación que necesitemos", apunta.

#### CAMINAR PARA ANIMARNOS CUANDO ESTAMOS DEPRIMIDOS.

La autora recomienda "dar un paseo urbano, a primera hora de la tarde, observando la exuberancia de la ciudad, como si fuera la primera vez, como lo haría una persona extranjera, caminando a ritmo ligero, casi de forma impaciente".

Lo ideal es caminar "tomando nota de la magia que sucede en cada barrio; mirando, 'leyendo' las calles con ilusión renovada; observando

los detalles de algunas fachadas, las características y el estilo de los grandes edificios y las iglesias situadas o monumentos situadas en pleno centro; descubriendo que las calles rebosan interés y generosa alegría", según Herreros.

#### CAMINAR PARA ENCONTRAR NUEVAS IDEAS Y ENFOQUES CREATIVOS.

En este caso, la recomendación de Herreros consiste en "alumbrar nuevos pensamientos explorando un camino nuevo, atravesando un sendero desconocido o caminando en un barrio ignoto, incluso misterioso, ya que lo desconocido y lo posible son los estímulos necesarios" para la creatividad.

"Podemos dar ese paseo una mañana cualquiera, en un día de asueto, a un ritmo lento, sin recordar que batir, sin metas que alcanzar, guiados únicamente por el puro asombro, de forma conectada plenamente con lo que nos rodea, con los cinco sentidos activados, dejándonos sorprender por casi todo", señala.

"Estos cuatro tipos de caminatas difieren de otras maneras de caminar actualmente en auge, como la de aquellos jóvenes que se desplazan a pie por las calles de las ciudades mirando absortos las pantallas de sus móviles, desconectados de sí mismos, del mundo que los rodea y de lo que sucede en su entorno", co-

Tiraje: 5.000  
 Lectoría: 15.000  
 Favorabilidad:  No Definida

'Andar por andar' es el título del último libro de la experta en comunicación estratégica y corporativa Adriana Herreros, que reflexiona sobre el disfrute y la relevancia de desplazarse a pie, "como gesto de resistencia a la velocidad, a la productividad y a la saturación de estímulos que dominan nuestra época".

menta EFE a Herreros, trasladándole a la autora una foto representativa de esta situación y solicitándole su opinión al respecto.

"Mi ensayo ('Andar por andar') quiere ser una defensa del gusto por caminar; una reivindicación de la actividad sencilla, humilde, indómita de desplazarse a pie, que va en contra de la lógica de los tiempos actuales, en el actual contexto tardocapitalista tecnológico y acelerado", señala la autora a modo de respuesta.

"En medio de toda esta vorágine contemporánea, con infinitos estímulos (nuestras pantallas móviles), apremios inminentes, ruido que pugnan por anular nuestra atención, defiendo el andar como forma lenta, accesible, sostenible y gratuita de transitar la vida. Es una actividad que nos aferra al presente, a todo lo que nos rodea, y que nos ayuda a desentrañarlo", reflexiona.

"En contra de las actuales consignas de productividad, operatividad, eficiencia e hiperconectividad, propongo caminar, y nada más que eso, siempre que se pueda, siempre que se cuente con el privilegio del tiempo y la salud", concluye Herreros.



Adriana Herreros, experta en comunicación estratégica y corporativa, reivindica el goce y la relevancia de desplazarse a pie. Foto: Irene Medina.



Los paseos radicales devuelven al cuerpo su inteligencia y al mundo su legibilidad, según Adriana Herreros. Foto: Ricardo Gómez Ángel-Unsplash.