

14

El Rancagüino
 Domingo 18 de Enero de 2026

PSICOLOGÍA CAMINAR PARA ENCONTRAR NUESTRO PROPIO RUMBO

Ricardo Segura
 EFE - REPORTAJES

CAMINAR A DIARIO, SIN FINALIDAD UTILITARIA, META NI PRISA, NO SOLO AYUDA A PENSAR MEJOR E INVITA A VIVIR MÁS DESPACIO, SINO QUE ADEMÁS REDUCE EL ESTRÉS, MEJORA LA CREATIVIDAD Y AUMENTA EL BIENESTAR EMOCIONAL, SEGÚN LOS ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA AMBIENTAL Y NEUROCIENCIA, Y LA EXPERIENCIA DE UNA ESPECIALISTA, QUE REIVINDICA EL PODER TRANSFORMADOR DE LOS LLAMADOS 'PASEOS RADICALES'.

Caminar a diario, una actividad sencilla y accesible para la mayoría de las personas, no solo mejora la salud cardiovascular, ayuda a controlar el peso corporal y a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como la diabetes, y fortalece nuestros músculos y huesos, razones por las cuales los médicos recomiendan pasear de manera habitual y moderada. Las caminatas diarias también son un auténtico tónico para la salud mental, un bálsamo para el alma y una invitación de disfrutar de la vida a un ritmo menos apresurado y estresante, según explica la periodista y experta en comunicación estratégica y corporativa Adriana Herreros (<https://www.instagram.com/entrevisillos/?hl=es>), autora del libro 'Andar por andar'. Herreros reivindica los 'paseos radicales', caminatas sin finalidad utilitaria, y describe periódicamente sus propias experiencias andarie-

gas en su newsletter Campo Visual (<https://campovisual.substack.com>) donde reflexiona sobre sociología urbana, feminismo, arte y tecnología, y sobre el disfrute y la relevancia de desplazarse a pie. Además de ser una expresión de la filosofía del 'Slow movement' (estilo de vida lento) y de su impacto positivo en la salud mental, los 'paseos radicales', presentan diversas facetas que abarcan desde "la caminata como manifiesto político" y "el urbanismo con perspectiva humana", hasta el "feminismo caminante y presente en la vía pública" o el "mapeo de la ciudad desde la subjetividad del peatón" que explica en su libro.

Basándose en los "estudios de psi-

cología ambiental y neurociencia que vinculan el paseo diario con la reducción del estrés, la mejora de la creatividad y el bienestar emocional", Herreros se pregunta, a modo de invitación a reflexionar: "¿Y si caminar —sin meta y sin prisa— fuera hoy una forma de pensar mejor y vivir más despacio?" Esta autora tiene claro que la respuesta a esta pregunta es afirmativa y propone explorar dos modos de caminar que devuelven al cuerpo su inteligencia y al mundo su legibilidad: uno 'conectado', en fusión con lo que nos rodea; y otro 'ensimismado', que protege la concentración y la imaginación.

continúa



A pie, según sugiere Herreros, el vínculo entre cuerpo, mundo e imaginación se renueva y cobra densidad. Foto: Arthur Hidden-Freepik.

Remates Drago

Subasta orden 29ª Juzgado Civil de Santiago, caratulado BK SPW/Sergio Elías Quiroga Briones Transportes E.I.R.L., Rol C-18894-2024. Substará: Camión Año 2023 Marca Foton Modelo New Aumark S513 Inscripción SVRX.72.7, al mejor postor. Día 21 de enero de 2026. 12.00 horas. En Calle Uno y Dos de Octubre 93, Rancagua y en www.rematesdrago.cl. Exhibición día 20-01-26 de 10:00 a 13:00 hrs. Bases en www.rematesdrago.cl. (Martillero Guillermo Drago - 1276).

Fecha: 18-01-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Remates
Título: Remates: CAMINAR PARA ENCONTRAR NUESTRO PROPIO RUMBO

Pág. : 15
Cm2: 4,7

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: ☐ No Definida