

# Moverse para fortalecer la salud mental



Señor Director:

En Chile, una de cada tres licencias médicas se deben a trastornos mentales, según datos de la Superintendencia de Seguridad Social. Es una señal clara de que el bienestar emocional se ha vuelto un desafío urgente, tanto para las personas como para las organizaciones.

Un estudio global liderado por el Dr. Brendon Stubbs, del King's College London, en el marco de una investigación de ASICS, reveló que solo 15 minutos de movimiento al día pueden mejorar en un 21% el estado mental de una persona, superando incluso el impacto de una semana en un retiro de bienestar. Quince minutos. Ese es el tiempo mínimo que muchos dedicamos a revisar redes sociales o actividades sin propósito.

El bienestar no siempre requiere grandes cambios ni inversiones. A veces, basta con moverse, salir a caminar, trotar o hacer cualquier actividad que nos conecte con el cuerpo y con nosotros mismos. En el Día de la Salud Mental la invitación es hacer del movimiento un hábito cotidiano. Porque una mente sana también se construye paso a paso.

Leonardo González

Country Manager de ASICS Chile