

La habitación olvidada

Categoría: 185-Usos Múltiples

Publicado: Lunes, 02 Febrero 2026 19:50

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas



HABITAR Y CUIDAR EL DEPORTE COMO UN ESPACIO VITAL.

No se trata de “invertir en deporte” como quien invierte en espectáculo, sino de habitarlo como quien cuida una habitación necesaria. Entrar seguido. Abrir ventanas. Reparar grietas pequeñas antes de que se vuelvan estructurales.

Una casa grande puede tener habitaciones pequeñas. Eso no es una contradicción. Es arquitectura.

La casa puede ser sólida, amplia, incluso ostentosa, y aun así tener cuartos mal iluminados, descuidados, donde casi no se entra. Basta con abrir una puerta para descubrirlo. La casa no se cae por eso. Simplemente **funciona mal**.

Pálido Punto de Luz

Claroscuros en la educación

ISSN 2594-0597 <https://palido.deluz.com.mx>

La habitación olvidada

Categoría: 185-Usos Múltiples

Publicado: Lunes, 02 Febrero 2026 19:50

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

Esa imagen explica mejor que muchos manuales la relación entre macroeconomía y microeconomía. Un país puede crecer, expandirse, modernizarse, y aun así tener espacios donde la vida cotidiana no mejora. Donde el polvo se acumula. Donde nadie invierte tiempo ni cuidado.

Tengo un país que es como una casa. Y una de las habitaciones más descuidadas es la del **deporte**.

No porque sea irrelevante. Sino porque se le trata como cuarto secundario.

EL CUARTO AL QUE SE ENTRA CUANDO SOBRA TIEMPO

El deporte suele colocarse al final del pasillo. No es sala ni cocina. No es dormitorio principal. Es ese cuarto al que se entra cuando ya se resolvió lo importante. Cuando hay presupuesto. Cuando hay voluntad. Cuando sobra tiempo.

En el discurso público aparece como adorno: medallas, eventos, cifras. En la práctica cotidiana aparece como gasto prescindible, como actividad extracurricular, como lujo individual. Algo que se puede cerrar sin que parezca grave.

Pero una casa no se sostiene solo con lo visible. Se sostiene con habitaciones que regulan el aire, la temperatura, la circulación interna. El deporte es una de esas habitaciones estructurales que **no lucen**, pero sin las cuales la casa se deteriora lentamente.

No es espectáculo. Es mantenimiento.

Y el mantenimiento casi nunca es noticia.

MACRO DECISIONES, MICRO CUERPOS

Desde la macroeconomía se habla de crecimiento, productividad, competitividad. Desde la microeconomía se vive el cansancio, la enfermedad, la fragilidad cotidiana. El problema aparece cuando entre esos dos niveles **no hay pasillos**.

El deporte podría ser uno de esos pasillos.

La habitación olvidada

Categoría: 185-Usos Múltiples

Publicado: Lunes, 02 Febrero 2026 19:50

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

Un espacio donde las grandes decisiones se traduzcan en cuerpos más habitables. Donde la política deje de ser abstracción y se vuelva ritmo, pausa, salud concreta. Pero para eso, la habitación tiene que existir. Tiene que abrirse. Tiene que limpiarse.

Cuando el deporte se descuida, el cuerpo paga la cuenta.No de inmediato.No de manera espectacular.

La paga en forma de sedentarismo, de enfermedades crónicas, de cansancio social. La paga cuando el sistema de salud se satura. La paga cuando la productividad cae. La paga cuando el malestar se normaliza.

La macroeconomía sigue diciendo que la casa crece.La microeconomía corporal dice otra cosa: **la casa se está habitando mal.**

EL DEPORTE NO ES DECORACIÓN

El error es tratar al deporte como si fuera un cuadro en la pared. Algo que se puede quitar o poner según el ánimo del momento. Pero el deporte no es decoración: es **estructura de uso.**

Es la habitación donde el cuerpo aprende a regularse. Donde se negocian límites. Donde se construye salud antes de que haga falta repararla. Donde el movimiento ordena lo que la vida desordena.

Descuidar esa habitación no rompe la casa de inmediato. La vuelve incómoda. La vuelve insalubre. La vuelve cara de mantener después.

Por eso no se trata de “invertir en deporte” como quien invierte en espectáculo, sino de **habitarlo** como quien cuida una habitación necesaria. Entrar seguido. Abrir ventanas. Reparar grietas pequeñas antes de que se vuelvan estructurales.

Una casa grande no se mide solo por su tamaño, sino por cómo se viven sus espacios. Un país no se mide solo por sus cifras, sino por **cómo se mueven sus cuerpos.**

ABRIR LA HABITACIÓN

Abrir esa habitación no es un gesto simbólico. Es una decisión

La habitación olvidada

Categoría: 185-Usos Múltiples

Publicado: Lunes, 02 Febrero 2026 19:50

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

estructural.

Una casa puede seguir en pie con un cuarto clausurado, sí. Pero empieza a vivir torcida. El aire no circula igual. Los cuerpos se mueven menos. Todo cuesta un poco más. Lo que no se resuelve ahí reaparece en otros lados: en el hospital, en la productividad, en el ánimo social.

Cuando el deporte no tiene habitación propia, **se filtra como problema** por toda la casa.

Por eso no basta con reconocer su importancia. Hay que **habitarlo**. Entrar seguido. Hacerlo parte de la rutina doméstica del país. No como espectáculo ocasional ni como premio al final del pasillo, sino como espacio cotidiano donde el cuerpo se regula antes de romperse.

Una casa bien habitada no es la que presume metros cuadrados, sino la que permite moverse dentro sin lastimarse. Un país bien organizado no es el que crece más, sino el que **no enferma a sus cuerpos para sostener ese crecimiento**.

El deporte, esa habitación largamente descuidada, no resuelve todo. Pero cambia algo decisivo: deja de tratar al cuerpo como consecuencia y empieza a tratarlo como **condición**.

Y cuando eso ocurre —cuando el cuerpo deja de ser el cuarto olvidado— la casa no se vuelve perfecta.

Se vuelve **habitable**.

enero 27, 2026 at 6:00a.m. GMT-6

<https://www.cronica.com.mx/deportes/2026/01/27/la-habitacion-olvidada/>