

Sentarse al borde de la cama

Categoría: 186-Decisiones

Publicado: Domingo, 01 Marzo 2026 13:20

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas



Hay mañanas en las que el día no comienza. Simplemente **está**.

Uno despierta, se sienta al borde de la cama y mira hacia adelante como quien mira un túnel. No duele nada en particular. No ocurre ninguna tragedia concreta. El cuerpo está entero. La casa sigue en pie. El mundo no se ha caído durante la noche.

Y, sin embargo, **no hay salida visible**.

No es tristeza. No es pereza. Es algo más raro y más preciso: el de más raro y precioso inmediato –esa sucesión mínima de gestos que suele empujarnos a levantarnos– no aparece. Vestirse, caminar, desayunar, salir... todo está ahí, disponible, pero sin gravedad suficiente para atraer al cuerpo. El mundo no llama. El cuerpo no responde.

Eso, antes de cualquier diagnóstico, es la experiencia corporal de la depresión.

La depresión suele explicarse en términos de ánimo, pensamientos o

Sentarse al borde de la cama

Categoría: 186-Decisiones

Publicado: Domingo, 01 Marzo 2026 13:20

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

emociones. Pero hay una dimensión más primaria que casi siempre se pasa por alto: la **dimensión cinética**. La depresión no es solo cómo se siente uno, sino **cómo se mueve —o no— el cuerpo**.

El cuerpo deprimido no está roto. Está detenido.

No porque no pueda moverse, sino porque perdió la capacidad de **anticipar movimiento**. El gesto siguiente no se presenta como posibilidad real. No hay impulso, no hay dirección. El cuerpo no ve el mañana inmediato.

Por eso sentarse al borde de la cama es una imagen tan exacta. No se está acostado, pero tampoco de pie. Es un estado intermedio, suspendido. El cuerpo no ha renunciado, pero tampoco ha comenzado. Está esperando algo que no llega.

La depresión no es ausencia de fuerza. Es ausencia de **futuro corporal**.

Y aquí el deporte aparece, no como solución rápida ni como receta motivacional, sino como contraste brutal. El deporte, en su forma más básica, es una práctica de anticipación: el cuerpo se mueve ahora porque espera algo después. Un gesto llama a otro. El esfuerzo tiene continuidad.

En la depresión, esa cadena se corta.

EL PESO INVISIBLE

En estas mañanas, el cuerpo pesa más. No objetivamente, sino existencialmente. Cada movimiento parece innecesario, excesivo, injustificado. No hay resistencia activa, hay **inercia pesada**. El mundo no empuja, el cuerpo no arranca.

Por eso los consejos bienintencionados suelen fracasar. “Levántate”, “muévete”, “haz ejercicio”. Como si el problema fuera la falta de voluntad. Como si el cuerpo estuviera esperando una orden más fuerte.

Pero el cuerpo deprimido no desobedece. **No recibe**.

El peso no está en los músculos, sino en el tiempo. El presente se alarga. El futuro se encoge. Todo ocurre en un ahora espeso del que

Sentarse al borde de la cama

Categoría: 186-Decisiones

Publicado: Domingo, 01 Marzo 2026 13:20

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

cuesta salir.

Aquí el deporte, entendido con cuidado, puede decir algo importante: no todo movimiento es activación, y no toda quietud es falla. A veces el cuerpo necesita **recuperar la posibilidad misma de iniciar**, no la intensidad del esfuerzo.

Antes de correr, hay que poder levantarse. Antes de entrenar, hay que poder **imaginar el siguiente paso**.

EL GESTO MÍNIMO

Tal vez el error más grande sea creer que el movimiento siempre empieza con una decisión. Muchas veces empieza con un gesto mínimo, casi involuntario. Cambiar de postura. Apoyar bien los pies. Enderezar la espalda. Respirar un poco distinto.

El cuerpo no vuelve al futuro de golpe. Vuelve **por fragmentos**.

Sentarse al borde de la cama no es todavía estar perdido. Es un punto frágil, pero también es un punto posible. El cuerpo ya no está acostado del todo. Ya no duerme. Está esperando una señal que no sea una orden.

En ese sentido, el deporte no debería presentarse como promesa de felicidad, sino como **lenguaje corporal del mañana**. No cura la depresión por sí mismo, pero recuerda algo esencial: que el cuerpo, cuando logra encadenar gestos, puede volver a proyectarse.

No se trata de correr. Ni siquiera de caminar lejos. A veces se trata solo de **ponerse de pie**.

La depresión no se vence con épica. Se atraviesa con paciencia corporal. Con gestos pequeños que no buscan rendimiento, sino continuidad. El cuerpo no necesita que le expliquen el sentido de la vida. Necesita sentir que el siguiente movimiento **es posible**.

Quizá por eso la imagen del borde de la cama es tan poderosa. No es derrota. Tampoco es victoria. Es una pausa incómoda donde el cuerpo aún no ha decidido, pero tampoco se ha rendido.

Sentarse al borde de la cama

Categoría: 186-Decisiones

Publicado: Domingo, 01 Marzo 2026 13:20

Escrito por Mario Antonio Ramírez Barajas

Y en un mundo que exige empezar siempre con entusiasmo, reconocer ese momento –sin romantizarlo ni negarlo– puede ser el primer acto honesto de cuidado.

Porque a veces, para volver al mundo, el cuerpo no necesita empujones. Necesita **tiempo para que el día vuelva a abrirse.**