



CUANDO EL CUERPO RECUERDA



Jorge Andrés Santamaría Castro*

POEMA

Al principio llegan con pasos cautelosos,
dudando si aún saltan sus cuerpos orgullosos.
Las rodillas cargan el peso del tiempo,
los ojos guardan recuerdos en silencio.

Pero basta un estirón, una risa encendida,
y algo despierta en su alma dormida.
El cuerpo que yacía casi sin actuar,
recuerda al fin que también sabe bailar.

Los veo y sé que no es solo su físico,
es la mente que rompe el letargo rígido.
Es la puerta abierta a sueños y memorias,
que laten aún bajo viejas historias.

Sus rostros se iluminan, su voz se alza fuerte,
y en medio del ejercicio renace la suerte.
No es solo ejercicio ni juegos al azar,
es dignidad que lucha por brillar.

El alma olvida los años pasados,
y vive el presente en movimientos entregados.

Una parte vuelve a aquello que amó,
y en ese instante, el cuerpo recordó.

* Estudiante de Ciencias del Movimiento Humano. Sede Rodrigo Facio Participante del TCU-505: "Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos" de la Universidad de Costa Rica, 2025. Correo institucional: JORGE.SANTAMARIACASTRO@ucr.ac.cr