

Irma “Torbellino” García: la importancia de la actividad física para tener una actitud positiva

Incluso en un tiempo en el que la tecnología está revolucionando todo, permanece la necesidad de tener valores sólidos. Para hablar de ello, la boxeadora Irma “Torbellino” García, actualmente Campeona Mundial de la AMB (Asociación Mundial de Box) en peso Gallo, y Campeona Internacional de CMB (Consejo Mundial de Box) en peso Pluma, vino a Aldea Digital Telcel - Infinitum a presentar su ponencia “Cómo canalizar nuestra fuerza en actos positivos”.

Irma comenzó su ponencia con una pregunta: “¿Cómo canalizamos la fuerza física en actitudes positivas?”. Contó su propia historia de éxito deportivo, que comenzó no con un campeonato como meta, sino con la sencilla intención de desfogar su energía en una actividad sana, que en su caso fue el boxeo. “Hay que canalizar la fuerza física en actividades físicas, deportivas o artísticas”, aconsejó.

Pero la deportista, abogada y servidora pública no se quedó sólo en eso. Hizo hincapié en la importancia de considerar los gustos particulares de los niños, para que así se inspiren a hacer actividades sanas, que les ayuden a desfogar su energía y canalizarla. “Desarrollen, vean, platiquen con sus niños. Es importante que aprendan a ser fuertes, pero no agresivos”, enfatizó.

También ponderó la importancia de tener actividades recreativas que sirvan como vínculo para las familias. “Que vengan en familia a caminar por Aldea Digital y a aprender juntos, realmente es una actividad que todos ustedes aprovecharán”, dijo.

Al final, más allá de que aprender a canalizar nuestra energía en actos positivos es algo importante para cada individuo, se trata también de un acto de enorme relevancia social. “Es poner un granito de arena como mexicanos, el tratar de rescatar los valores en casa, para que nuestros hijos también puedan llevarlos a la escuela y replicarlos con sus amiguitos”, apuntó la deportista.

Y cerró su plática con una lección que resume toda su presentación: “Si tienen una actitud positiva, seguro tendrán resultados positivos”.

Te esperamos en Aldea Digital Telcel – Infinitum hasta el 5 de agosto en el Zócalo de la Ciudad de México, sigue nuestras conferencias en línea en aldeadigitalmx.com