



Naturaleza urbana y bienestar

Fernando Velásquez
fvelasquez@latribuna.cl

El acelerado proceso de urbanización de las últimas décadas ha reconfigurado —sobre todo en Chile— los espacios de vida contemporáneos y generado entornos cada vez más susceptibles al dominio de la infraestructura construida, el tráfico vehicular y la contaminación acústica. En medio de esa configuración de factores, la naturaleza urbana ha quedado relegada a un segundo plano, a pesar de su documentada relevancia para el bienestar mental.

Como plantea la guía “Conecta tus sentidos con la naturaleza” del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóve-

nes (Imhay), estos entornos no solo incluyen parques y grandes áreas verdes: la naturaleza urbana abarca elementos bióticos y abióticos que coexisten en nuestras ciudades, entre ellos, los árboles de las calles, las plazas de los barrios, los jardines, las aves, el aire después de la lluvia y las plantas en las ventanas.

La evidencia científica nos recuerda que la exposición consciente a elementos naturales reduce el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo y potencia la concentración. Los datos confirman que el canto de los pájaros activa el sistema parasimpático y genera sensaciones

de seguridad y paz. Incluso las fitoncidas —sustancias orgánicas liberadas por árboles— mejoran el sistema inmunológico y reducen la inflamación corporal.

Mientras un conjunto de investigaciones confirma estos beneficios, otros estudios advierten que la población pasa cada vez menos tiempo conectando conscientemente con la naturaleza circundante. Las rutinas aceleradas y la dependencia tecnológica han creado una desconexión que impacta con especial severidad a las poblaciones más jóvenes.

Frente a este fenómeno, la guía desarrollada por Imhay propone ejercicios específicos para fomentar el acceso a los beneficios, con técnicas que van desde la respiración en espacios verdes hasta el grounding —o contacto directo de la piel con superficies naturales— que permite reducir las hormonas del estrés.

Como advierte la investigación de Imhay, el desafío trasciende lo individual y nuestro país —sobre todo las autoridades— debe comprender que invertir en espacios verdes urbanos constituye una política de salud pública. Las plazas, corredores verdes y árboles constituyen pilares para el bienestar mental colectivo, que se vuelven especialmente relevantes en contextos de creciente urbanización y crisis de salud mental juvenil.