LITORALPRESS

Fecha: 05-06-2025
Medio: El Austral de Osorno
Supl. : El Austral de Osorno
Tipo: Cartas
Título: CARTAS: Terapia de bosque

Pág. : 9
Cm2: 67,4

Tiraje: 4.500
Lectoría: 13.500
Favorabilidad: No Definida

Terapia de bosque

● En tiempos en que la hiperconexión digital se ha vuelto parte del día a día de niños, niñas y jóvenes, urge repensar cómo esta realidad afecta su salud mental. He observado con preocupación cómo la ansiedad y la depresión se han vuelto cada vez más comunes en las aulas. Se estima que hasta un 50 % de los estudiantes chilenos presentan síntomas asociados a estos trastornos.

En el Día del Medioambiente (5 de junio), propongo mirar hacia la naturaleza. La Terapia de Bosque, o Shinrin-Yoku, es una práctica que invita a reconectarse con el entorno natural mediante caminatas conscientes, meditación y exploración sensorial. Diversos estudios han demostrado que esta experiencia reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y favorece el descanso.

Incorporar esta terapia en escuelas y comunidades no solo puede mejorar el bienestar emocional, sino también fortalecer el vínculo con el medioambiente. En un contexto de crisis ecológica global, enseñar a las nuevas generaciones a cuidar la naturaleza es tan urgente como cuidar su salud mental.

La salud humana y la del planeta están profundamente entrelazadas. Apostar por intervenciones como la Terapia de Bosque es sembrar bienestar, conciencia y sostenibilidad para el futuro.

Bianca Puntareli Vicencio,
académica U. Andrés Bello