

La ciencia detrás del mar: cómo ir a la playa beneficia al cerebro y a la salud mental

Pasar tiempo en la playa puede ser mucho más que un momento de ocio. Según un artículo publicado por National Geographic, la ciencia actual muestra que los entornos costeros influyen positivamente en nuestro bienestar mental y físico.

La relación entre seres humanos y la naturaleza tiene una base profunda. Los investigadores han estudiado durante décadas cómo los espacios naturales, tanto verdes como "azules" -como el mar y las costas, pueden reducir el estrés, mejorar la atención y promover sensaciones de calma.

Uno de los beneficios más claros de estar juntos al mar es la denominada "restauración de la atención": al caminar sobre la arena y contemplar el horizonte, la mente se relaja y reduce la carga cognitiva diaria. Este efecto es particularmente fuerte en la costa, donde la amplitud del paisaje, el sonido constante de las olas y la vista del agua parecen facilitar una sensación de asombro y conexión con el entorno, lo que contribuye a disminuir el estrés.



El Chapuzón del Estrecho es una actividad de invierno que invita a los magallánicos y a los visitantes a reconectarse con el mar.

La playa también fomenta la actividad física de forma natural. Una caminata larga, nadar o jugar en la arena incentivan el movimiento, lo que no solo es beneficioso para el cuerpo, si-

no que también genera efectos positivos en el sueño y en la salud mental en general. Estudios muestran que las personas tienden a realizar ejercicio por más tiempo cuando están cerca del

agua, posiblemente porque perciben el tiempo como más amplio y agradable.

Aunque no hay evidencia concluyente de que el paisaje marino por sí solo reduzca el do-

lor físico, investigaciones con métodos innovadores, como la realidad virtual, han demostrado que escenas naturales pueden disminuir la percepción de dolor en situaciones específicas. Estos hallazgos sugieren que la combinación de relieve, sonido y estímulos visuales propios de la playa puede modular la actividad cerebral asociada al estrés y al malestar.

Además, la costa no solo influye a nivel individual. La integración social -como compartir un día de playa con familia o amigos- también tiene efectos positivos en la cohesión y en las relaciones interpersonales. Las experiencias compartidas frente al mar pueden fortalecer vínculos y generar recuerdos emocionales que refuerzan el bienestar emocional a largo plazo.

Aunque ir a la playa no es una solución mágica para todos los problemas de salud mental, los beneficios acumulados de visitas regulares -juntados a una vida activa, exposiciones naturales y conexiones sociales- pueden aportar una mejor resiliencia emocional y una percepción más positiva del entorno.