

Fecha: 17-03-2025
Medio: La Tribuna
Supl.: La Tribuna
Tipo: Noticia general
Título: El remedio silencioso: La naturaleza como medicina que cura y da respiro a la mente

Pág.: 6
Cm2: 622,2
VPE: \$ 1.050.299

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: ☐ No Definida

El remedio silencioso: La naturaleza como medicina que cura y da respiro a la mente

María Paz Rivera Arévalo
prensa@latribuna.cl

El contacto con la naturaleza no solo es una experiencia agradable, sino también una terapia eficaz para la salud física y mental, según los más recientes estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Numerosos informes científicos subrayan los profundos beneficios de estar en espacios verdes y azules, como bosques, montañas, parques, ríos y costas, tanto para nuestra salud mental como física.

En particular, el informe titulado "Espacios verdes y azules y salud mental" de la OMS resalta cómo la exposición a estos entornos naturales tiene efectos positivos sobre el estado de ánimo y el bienestar psicológico.

De acuerdo con la investigación, pasar tiempo en lugares como parques, jardines, bosques y costas no solo ayuda a reducir el estrés, sino que también promueve la actividad física, fomenta la interacción social y proporciona espacios ideales para la relajación, desconectando a las personas del estrés cotidiano.

Un ejemplo claro de esta conexión entre naturaleza y bienestar es el concepto japonés de "Shinrin-Yoku", conocido en español como el "Baño de Bosque".

Este término, que nació en Japón en la década de 1980 como parte de una campaña nacional para combatir el estrés, ha tomado fuerza pues invita a las personas a sumergirse profundamente en un bosque, no solo para caminar, sino para interactuar con el entorno a través de los sentidos.

AUMENTAR EL BIENESTAR MENTAL Y FÍSICO

Esta práctica se ha ganado reconocimiento internacional por su capacidad para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar el bienestar general.

A raíz de estas tendencias, diario La Tribuna tomó contacto con el Dr. Francisco Bustamante, psiquiatra de la Clínica Universidad de los Andes, para consultar respecto a los beneficios que tiene el pasar tiempo en la naturaleza, y cómo ello puede aportar a mejorar la calidad de vida de las comunidades.

Bustamante ha sido uno de los muchos expertos que destaca los beneficios de pasar tiempo en contacto con espacios naturales al indicar que, "el contacto con la naturaleza reduce el estrés y mejora la sensación de bienestar".

"Nuestra generación está tan urbanizada que se nos olvida que provenimos de una naturaleza muy vinculada al medio natural, ¿no? Por eso es bueno no per-

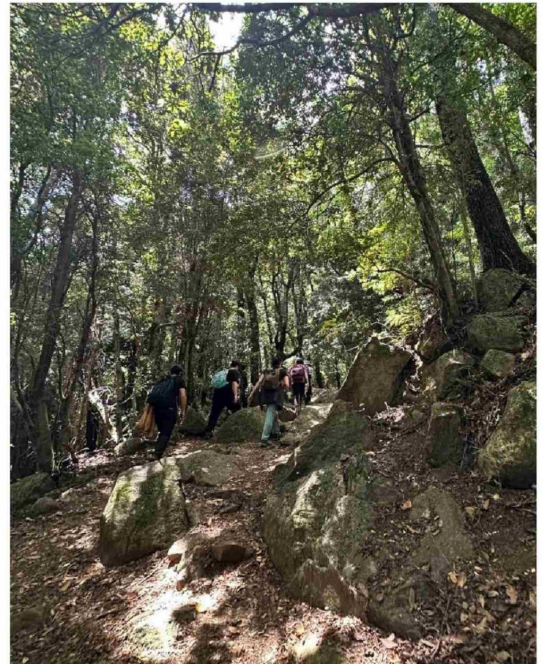
der ese contacto, no perder este vínculo natural primigenio que está muy ligado a nuestra propia naturaleza y vincularnos más con la vida al aire libre", comentó el experto.

ESPIRITUALIDAD QUE FORTALECE LA MENTE

Las culturas orientales, como la japonesa, y también pueblos originarios como ellos mapuches, indicó el psiquiatra, han entendido durante siglos la importancia de este vínculo profundo con la naturaleza. Para ellos, los entornos naturales no solo son un lugar físico, sino un espacio espiritual que fortalece la mente y el cuerpo.

A lo largo de los años, se ha demostrado científicamente que vivir cerca de espacios verdes mejora el bienestar psicológico, reduce la prevalencia de enfermedades mentales y respiratorias, e incluso mejora el rendimiento académico de los escolares. En casos más graves, como en personas con demencia, los beneficios de estar cerca de estos espacios son también notables.

"Hay evidencia científica internacional que al vivir cerca de espacios verdes se tiene un mejor bienestar psicológico, la prevalencia de enfermedades mentales disminuye. También disminuyen las enfermedades, la prevalencia de enfermedades respiratorias, inclusive en



TERAPIA EFICAZ para la salud física y mental.

escolares puede mejorar el rendimiento académico, entre otros resultados", sostuvo.

VIVIR EN EL PRESENTE

En este contexto, una de las claves para mantener el bienestar psicológico radica en hacer pequeñas pausas o recreos a lo largo del día. Estas brechas en nuestra rutina diaria son esenciales para desconectarnos del estrés y conectarnos con la naturaleza.

El especialista se refirió además al concepto de "fascinación suave", relacionado con prácticas como el mindfulness, que juega un papel central en este proceso.

"Esta noción, que promueve la atención plena, nos invita a estar completamente presentes en el momento y ser conscientes de todos los estímulos que el entorno natural nos ofrece. Estar en la naturaleza no solo nos permite disfrutar de los sonidos y aromas del aire fresco, sino que también nos ayuda a centrarnos y aliviar el estrés, algo que está profundamente relacionado con el concepto de mindfulness".

Es por lo mismo que, muchas grandes ciudades están reconociendo esta necesidad y han comenzado a integrar más espacios verdes, como parques y plazas, para que la población pueda disfrutarlos.

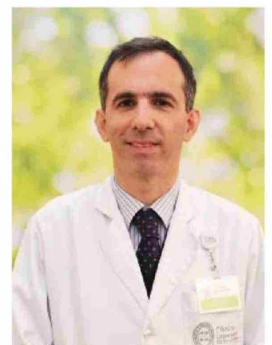
DEJAR IR EL CONTROL Y DESCANSAR

Santiago, por ejemplo, es una ciudad que ha avanzado en este sentido, al igual que Los Ángeles,

que también se beneficia de un entorno natural favorecido por bosques y áreas rurales.

"Esto está cada vez tomando más conciencia dentro de la sociedad, y se están generando puntos verdes que pueden ser cada vez más accesibles a través de plazas o parques (...), la ciudad de Los Ángeles, en ese sentido, tiene un entorno muy favorable con muchos bosques y un rico ambiente rural del cual se puede nutrir sus habitantes, por lo tanto, hay que tratar de acostumbrarse a hacer pequeñas pausas durante la semana para poder nutrirse más del ambiente verde y de la naturaleza".

En definitiva, se hace cada vez más claro que es vital incorporar estos momentos de descanso y reconexión con la naturaleza en la rutina semanal. Estas pequeñas pausas no solo ayudan a reducir el estrés, sino que también mejoran la salud mental, favoreciendo una mayor calidad de vida.



DR. FRANCISCO BUSTAMANTE, psiquiatra de la Clínica Universidad de los Andes

