

"La gran importancia de mantener todos los espacios con actividades sanas"

Por:
Marco Antonio Ramírez Mobrecc

Área de la Educación
Área de la Psicología Pericial y Reparatoria en ASI
Área del Deporte y Alto Rendimiento
Área del Desarrollo Social

Estimados lectores.

Hoy en día, los jóvenes, los niños y también los adultos, se encuentran pasando mucho más tiempo en el mundo virtual que lo que debieran hacer en el mundo real.

Lamentablemente estamos ante un mundo cada vez más digitalizado, y en donde la infancia y la adolescencia están perdiendo lo esencial para afrontar la vida, y cambiando el juego de la vida cara a cara por la interacción digital, y que lamentablemente esto está limitando seriamente las experiencias esenciales como mirar a los ojos, el poder jugar e interactuar de manera física junto a sus pares, y además de poder resolver conflictos, y ésto se viene advirtiendo por los diferentes especialistas en salud mental, tanto como por los Psicólogos, Neurólogos, Psiquiatras , Asistentes sociales, Educadores Diferenciales y Docentes en general, y que todos convergen en una sola opinión de carácter clínico, y que es el estar ante una generación totalmente con un síndrome de ansiedad muy severo.

Toda esta situación y nueva tendencia, preocupa de sobremanera por su impacto de carácter Psicológico y especialmente muy negativo en el desarrollo emocional de los niños y adolescentes, y teniendo en cuenta los problemas actuales de salud mental en niños y adolescentes como la ansiedad, la depresión y las temidas adicciones que han aumentado en los últimos tiempos y décadas.

Estudios muy acabados en el área de la Psicología, han demostrado que los adolescentes que pasan más tiempo en redes sociales, tienen un mayor riesgo de padecer una depresión y también un cuadro de ansiedad, mientras que quienes socializan y comparten de manera personal y practican una actividad física o un deporte, disfrutan de tener una mejor salud mental.

Además si se suma la falta de espacios para la interacción social y lo recreativo, ésto obstaculiza totalmente los legítimos derechos de la infancia a la práctica del juego y especialmente a poder contar con un entorno saludable y seguro.

Es muy fundamental el poder equilibrar de manera responsable el uso de la tecnología con las experiencias en el mundo real, y sin duda alguna, el entorno donde viven puede ser parte de la solución, siempre y cuando se hagan las cosas de manera correcta.

En las diferentes comunas, regiones y ciudades, los espacios públicos, los espacios verdes y los espacios para poder tener una proximidad entre los beneficiarios, no solo ayudan a mitigar los efectos del cambio climático que también tiene una gran importancia en el diario vivir, sino que también mejoran los vínculos sociales y vecinales.

El poder mantener todos los espacios ocupados con diferentes actividades, a la larga, es algo que sin lugar a dudas impacta muy positivamente en nuestra salud mental, y obviamente que también en la de la infancia y el de toda una ciudadanía.

Como es sabido, todos los espacios públicos bien ocupados, fomentan la cohesión social al poder brindar oportunidades para interacciones sociales, como eventos culturales, actividades recreativas y deportivas, y actividades de carácter comunitarias.

Todo esto hace que se fortalezcan los vínculos sociales, reduciendo el aislamiento y mejorando el bienestar mental. Una buena planificación y un excelente desarrollo urbano y social basado en las personas y en los espacios de esparcimientos, no tan solamente beneficia la salud mental y el medioambiente en los ciudadanos, sino que también favorecen el ocio, la socialización y el ejercicio, mejorando la salud mental de los vecinos, vecinas y familias en general.

Es muy importante además saber que los espacios verdes proporcionan beneficios físicos, refuerzan la cohesión social al servir como puntos de encuentros de carácter comunitario, y pueden tener y albergar eventos culturales y un sin fin de actividades que fortalecen el tejido social y además el importante sentido de pertenencia.

Como se puede apreciar mis estimados lectores, el mantener permanentemente todos los espacios ocupados con diversas actividades sanas, sin lugar a dudas mejora la salud mental y también es una gran estrategia para obtener la tan ansiada seguridad dentro de la ciudadanía, como se ha hecho con los últimos eventos masivos realizados dentro de las Provincias de Melipilla y Talagante.

Hay que seguir fomentando todas las actividades físicas y recreativas, y tanto a mí en culturales, para así poder obtener los logros deseados para y por el bienestar de toda una comunidad.
Vamos que se puede..!

