

# Volver al ritmo de lo vivo para un mejor aprendizaje

**Felipe Marín, Dpto. de Matemáticas, UNAB**  
Consuelo Guevara, Terapeuta Ocupacional, U. de Chile

**D**urante el verano y los períodos de descanso, estudiantes y familias tienden a reencontrarse con los espacios al aire libre donde parques, lagos y bosques aparecen como escenarios de recreación. Sin embargo, reducir estos entornos a simples 'lugares para distraerse' es desconocer su profundo rol y sentido: la naturaleza no sólo entretiene, sino que también regula. Y esa distinción no es menor en una época marcada por el agotamiento emocional, la hiperestimulación digital y la desregulación fisiológica temprana en niños, niñas y jóvenes.

Los seres humanos somos organismos biológicos antes que estudiantes, trabajadores o usuarios de pantallas. Nuestro sistema nervioso está diseñado para funcionar en ciclos de actividad y reposo sincronizados con la luz solar donde emerge de forma espontánea una mayor activación durante el día, descanso al anochecer. Y es que no se trata de romanticismo ecológico, sino de fisiología básica, pues la exposición a la luz natural, el movimiento rítmico y la disminución de estímulos artificiales modulan el metabolismo y el sistema hormonal.

Cuando esta regulación fisiológica ocurre, las emociones también cambian. No porque 'la naturaleza nos haga felices' en un sentido ingenuo, sino porque las emociones saludables emergen de cuerpos que funcionan de manera biológicamente coherente. Un sistema nervioso menos saturado siente menos irritabilidad, menos ansiedad y mayor disponibilidad atencional. Esto tiene consecuencias directas en el aprendizaje, la convivencia y la salud mental, especialmente en etapas formativas. Se ha estudiado que las zonas naturales de áreas verdes y azules, recargan la batería atencional, tan mermada por el uso del celular. También se ha demostrado que es en los momentos de pausa (sueño y

descanso) cuando se modifican las sinapsis que anclan los aprendizajes duraderos. El aprendizaje neurológico sucede en el momento de inacción.

En las zonas naturales, hay dos factores correguladores que suelen ser subestimados por nuestra cultura. El primero es la sincronización corporal con otro ser, humano o animal, en una actividad compartida. Caminar juntos, observar insectos, lanzar piedras al agua o construir un castillo de arena genera una coordinación espontánea de ritmos cardíacos, respiratorios y niveles de alerta. Esta corregulación ocurre incluso sin diálogo verbal. A nivel neurobiológico, se incrementa la secreción de oxitocina, hormona asociada al vínculo y la seguridad, y descienden el cortisol y la adrenalina. No es una técnica terapéutica: es biología relacional en acción, aplicada en un entorno natural.

El segundo factor podría ser aún más incómodo para una cultura orientada al rendimiento: es la renuncia momentánea a la lógica de la meta. Estar en la naturaleza sin 'tener que lograr algo', sin convertir la experiencia en un objetivo productivo, implica pasar a un modo 'en presencia'. No es pasividad, sino disponibilidad. Presenciar lo que ocurre en el momento presente, sin evaluarlo como correcto o incorrecto, es simplemente estar presente. Y eso, paradójicamente, regula más que cualquier intento de control. Por ello, a propósito de las vacaciones escolares y universitarias: no todo tiempo debe ser optimizado, medido o justificado.

La naturaleza no necesita ser instrumentalizada para tener valor. Su potencia está precisamente en ofrecer una experiencia donde el cuerpo puede reorganizarse sin presión externa. Por ello, la invitación es a salir a espacios naturales de forma compartida, sin pantallas, sin la ansiedad de 'lograr una meta', sino como una práctica necesaria de autorregulación biológica y emocional. En una sociedad que exige cada vez más y a edades cada vez más tempranas, volver al ritmo de lo vivo no es un retroceso. Es una forma urgente de cuidado para aprender y vivir mejor.