LITORALPRESS

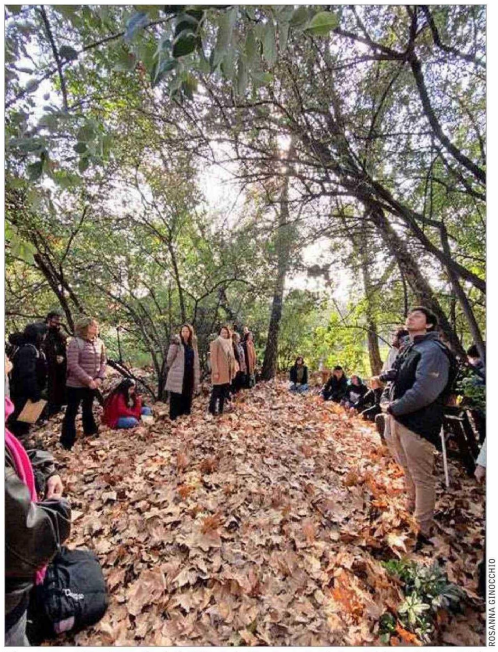
Fecha: 23-03-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Los “Baños de Bosque” se vuelven una nueva estrategia para ayudar a reducir el estrés universitario

Pág. : 9
Cm2: 759,7

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

PRISCILLA TORRES, DIRCOM UACH

En la U. Austral, el Jardín Botánico es muy frecuentado por sus estudiantes. La institución cree que el contacto constante con el entorno ayuda a formar a personas más integrales.



ROSANNA GINOCCHIO

El campus San Joaquín de la UC, en la imagen, cuenta con códigos QR especialmente habilitados para sacar provecho de los paseos por la naturaleza.

La ciencia ha respaldado su eficacia:

Los “Baños de Bosque” se vuelven una nueva estrategia para ayudar a reducir el estrés universitario

Diversas casas de estudio, tanto en la capital como en regiones, promueven que sus estudiantes apliquen esta práctica originaria de Japón y se tomen un tiempo para caminar lentamente, rodeados de naturaleza. Entre sus principales objetivos está una mejor salud mental.

T. LEIVA UBILLA

En las etapas tempranas del aprendizaje, la promoción del contacto con la naturaleza suele ser común. Pero conforme los alumnos van creciendo, salir al patio suele volverse menos parte de su educación.

Como una forma de aplacar el estrés de sus alumnos, algunas universidades han puesto en marcha una nueva táctica que apunta a revertir este fenómeno: los “Baños de Bosque”. Esta antigua práctica japonesa consiste en caminatas guiadas y a paso lento al interior de la naturaleza. Su objetivo es disminuir el ritmo ajetreado de la vida, como el que las responsabilidades académicas demandan.

La U. Austral, por ejemplo, inauguró un recorrido de bosque autoguiado en el Jardín Botánico de Valdivia. El año pasado, además, en su sede de Coyhaique, se inició el primer curso para formar guías en esta disciplina, que está abierto a cualquier estudiante interesado en participar.

La encargada de vinculación con el Jardín Botánico, Rocío Jaña, explica que al estar integrado en el mismo campus, este jardín de la Región de Los Ríos es muy visitado por los alumnos entre “ventanas” de clases.

“El objetivo es formar estudiantes integrales que no se preocupen solamente de la formación académica, sino también que sean ciudadanos responsables con el medio y con una mejor calidad de vida”, aclara.

Además, agrega que si bien los recorridos no se realizan de manera programada, esperan este año reincorporar una modalidad con guía, como tuvieron en 2022. Ese año, el Núcleo Milenio Imhay, que estudia la salud mental en jóvenes, analizó la respuesta de los estudiantes ante estas caminatas en el Jardín Botánico. Los resultados fueron claros: los niveles de cortisol, hormona conocida por gestionar la respuesta al estrés, bajaron.

Conectar sensorialmente

En la U. de Concepción, desde hace tres años se realizan jornadas de “Baños de Bosque” dirigidas especialmente a estudiantes derivados de la Dirección de Servicios Estudiantiles tras presentar síntomas de estrés y ansiedad. “El año pasado hicimos 26 ‘Baños de Bosque’ y se vieron beneficiadas 255 personas”, dice el director del Campus Naturaleza del establecimiento, Cristian Echeverría. Además, aclara que estos no solo están dirigidos a estudiantes, sino que la invitación se extiende a funcionarios de la universidad y a los vecinos del campus que se animen a participar.

“Nosotros observamos que los estudiantes logran desconectarse de la exigencia académica por un momento y logran conectarse con el entorno natural, y no cualquier entorno natural; en este caso en la escuela hay bosques nativos que tienen un sonido, olor y tacto únicos” declara Echeverría.

En el caso de la U. San Sebastián, los “Baños de Bosque” llegaron de forma distinta. Algunos estudiantes de Psicología de la sede de Valdivia se formaron como guías para dirigir recorridos en grupos de personas ciegas. Luego lo ampliaron a personas del espectro autista, y hoy los alumnos del programa de inclusión de la universidad pueden participar de la jornada de “Baño de Bosque” anual.

“No es solo ir a un parque, es juntarse también con otras personas y conectarse sensorialmente al caminar, respirar y escuchar (...) Estos espacios se deben aprovechar especialmente en entornos urbanos”, dice la impulsora del proyecto y directora de la Escuela de Psicología, Fernanda Barrera.

Una universidad que realiza esta práctica en Santiago es la U. Católica, específicamente en el campus San Joaquín. La investigadora y profesora de Agronomía Rosanna Ginocchio relata que la idea surgió después de la pandemia. “Conseguí interesar a otros dos profesores que trabajan conmigo y que también se formaron como guías de ‘Baño de Bosque’”.

Tras ello hicieron acuerdos con estudiantes de Botánica para analizar su efecto en la salud mental. “Los resultados fueron que los grupos expuestos a la naturaleza mostraron menos niveles de estrés que los que siguieron su rutina”, narra Ginocchio.

Luego de esta experiencia, el año pasado se inauguraron tres puntos para realizar “Baños de Bosque” autoguiados en el campus.

Estos puntos verdes consisten en sillas con árboles alrededor y códigos QR con instrucciones (como tomarse el tiempo para escuchar el canto de los pájaros). La recomendación es ir escuchándolas con audífonos.

Miranda Oviedo, estudiante de esta sede, cree que estos espacios aportan: “Se agradecen estas instancias porque a pesar de que están muy cerca del pasillo principal, uno puede llegar a relajarse con la luz natural que llega a la silla o con los sonidos de la cama de hojas”.