

Anaís Hinayado  
contacto@diarioconcepcion.cl

Por su clima húmedo la Región del Biobío alberga diversos ecosistemas boscosos, algunos únicos y varios cercanos a la ciudad, aunque a veces la urbanización y cemento provoca que pasen desapercibidos frente a los ojos.

Por suerte, distintos y cada vez más actores trabajan por la valoración y preservación de estos vitales espacios, desde personas a instituciones y desde investigación a activismo.

Los bosques son fundamentales para la existencia de biodiversidad como hábitat de múltiples especies de flora, fauna y hongos, muchas endémicas. Y también se conocen como "pulmones verdes" del planeta: gracias a la fotosíntesis de las plantas absorben carbono y generan el oxígeno que permite respirar y vivir.

Es así que son ecosistemas relacionados con el bienestar del ser humano y ese argumento dio origen a los "baños de bosque", instancia recreativa y terapéutica que va en auge a nivel local y cuyo potencial vale la pena relevar en el Mes Mundial de la Salud Mental, en el marco del Día Mundial el 10 de octubre.

#### Desde Japón

El Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca del Japón de la década de los ochenta decide buscar una manera para fomentar el uso de bosques y velar por la salud mental de sus habitantes. *Shinrin-yoku*, nombre japonés de los baños de bosque, consiste en conectar mediante la atención plena con la naturaleza.

Ese país es uno de los lugares con mayor competitividad laboral y niveles de estrés, lo que en los últimos años también ha prevaletido en Chile y la sociedad contemporánea. Así, la actividad se fue expandiendo hasta ser recomendada como medicina por profesionales de la salud de Japón, aunque su investigación no se llevó a cabo hasta el 2004, y así viajar por el mundo.

"Gracias al estudio continuo durante los años, en 2012 se instaura el concepto de 'Medicina Forestal'. Este enfoque reconoce el valor terapéutico de la naturaleza, mostrando cómo el contacto con los bosques puede influir de manera positiva en nuestra salud física y mental", explica Natalia Parra, psicóloga de Campus Naturaleza Universidad de Concepción (UdeC), donde aplican e impulsan esta terapia.



PRÁCTICA DE ORIGEN JAPONÉS TIENE FINES TAN RECREATIVOS COMO TERAPÉUTICOS

# Baños de bosque: beneficio al bienestar que ofrece el vínculo entre el humano y la naturaleza

La biodiversidad cumple múltiples funciones vitales en el planeta de las que las personas no son ajenas, por lo que en las inmersiones dentro de los ecosistemas favorece el estado integral y calidad de vida. Y hay un gran potencial para aprovechar al lado de la ciudad, que se está impulsando cada vez más y vale la pena relevar en el Mes de la Salud Mental.

#### Aplicación local

Campus Naturaleza UdeC, lanzado en mayo de 2023, se centra en recuperar más de 186 hectáreas de remanente de bosque nativo en las cercanías del campus penquista y aportar a la sociedad con distintas líneas de acción.

"Campus Naturaleza tiene como propósito no sólo promover la conservación del entorno natural de la UdeC, sino también facilitar actividades que beneficien la salud integral de las personas y fomenten un vínculo respetuoso y activo con el medio ambiente", sostiene la psicóloga.