



Diario Concepción
 contacto@diarioconcepcion.cl

Al cerrar los ojos, los sonidos que se escuchan son idénticos a los de un parque nacional en la Patagonia. Sin embargo, estamos a pocos minutos de la ciudad de Concepción y aquí, el bosque nativo no solo se puede ver, sino que también oír, sentir y oler, al mismo tiempo que se corta una pequeña hoja de peumo o boldo, que disgregan en ese momento sus suaves aromas y que ayudan a las personas a reconectar con el entorno natural.

La evidencia científica que sustenta la modalidad de baño de bosque, que se realiza en el contexto del proyecto Campus Naturaleza Universidad de Concepción, indica que ayuda a mejorar la concentración, la memoria, la higiene del sueño, reduce los niveles de cortisol en la sangre y los síntomas ansiosos y depresivos, entre otros. Los remanentes de ecosistemas nativos costeros, que hoy forman parte del proyecto, son el escenario donde confluyen distintas aristas en torno a la investigación científica, la conservación de un patrimonio natural único e irremplazable existente a pasos del Campus Patrimonial UdeC y los beneficios resultantes del contacto permanente de las personas con el entorno natural.

En ese marco, la psicóloga Natalia Peña Parra, encargada del área de Bienestar Humano, comenta que un baño de bosque o shinin yoku, en su terminología original, consiste en una experiencia inmersiva en la naturaleza de aproximadamente dos horas. "En ella, hacemos una secuencia de actividades facilitadoras para la conexión con el entorno a través de los sentidos y la respiración. Además, realizamos ejercicios que promueven actitudes proambientales y pro-sociales, facilitando acciones para la vinculación entre las personas y entre las personas y el bosque. Finalizamos con un momento de conexión profunda, donde las personas tienen el tiempo y el espacio para conectar con ellas mismas y la naturaleza de la que forman parte".

"Una palabra clave en la evidencia científica de los baños de bosque, son los fitoncidas, que son compuestos orgánicos volátiles que se encuentran en los bosques. Entre más antiguo y biodiverso es el bosque, más beneficios trae a la salud de las personas, específicamente para el sistema inmunológico. En los baños de bosque en Campus Naturaleza, utilizamos especies aromáticas nativas como el boldo y el peumo; el sistema inmunológico se beneficia al inhalar sus fitoncidas, que acorde a la evidencia, permanece al menos una semana en nuestro cuerpo, si estamos 2 horas en un bosque nativo. Además, el bosque tiene un efecto fisiológico adaptativo en nuestro organismo, es decir, que en cada persona



FOTO: CAMPUS NATURALEZA UDEC / AGENCIA GRADUAL

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Baños de bosque: cuando todos los sentidos se conectan con la naturaleza

Un ecosistema nativo, no solo se puede ver. El olfato, el tacto y el oído, también juegan un rol relevante para apreciar la naturaleza en todo su esplendor al interior del proyecto Campus Naturaleza Universidad de Concepción.

tiene distintos efectos acordes a la necesidad de cada sistema inmunológico. Asimismo, equilibra nuestro sistema parasimpático, para volver al estado de calma, bajando los niveles de cortisol que es la hormona del estrés", sostiene.

La Subdirectora del proyecto Campus Naturaleza Universidad de Concepción, Dr. Andrea Fernández Covarrubias, señala que "Campus Naturaleza es un proyecto pensado para la conservación y la restauración de la biodiversidad, donde las personas juegan un rol principal en el enfoque de integración entre conocimiento científico y acción comunitaria. Es un proyecto donde las co-

munidades desempeñan un rol activo para alcanzar los objetivos propuestos, específicamente sobre el vínculo con el entorno natural. Entre las líneas de acción del proyecto destacan salud integral y recreación; y educación ambiental y ciencia ciudadana, las cuales están orientadas a fomentar la interacción de las personas con la naturaleza a través de actividades educativas, recreativas y saludables, que no solo benefician a quienes participan, sino que también refuerzan el compromiso colectivo con el cuidado y la preservación de los ecosistemas".

Añade que "dentro de estas actividades, los baños de bosque -una prác-

tica que combina el contacto con la naturaleza con beneficios comprobados para la salud física y mental- se desarrollan con profundo respeto y sentido ético, considerando que nos encontramos en un entorno con ecosistemas frágiles que requieren del compromiso de las personas para avanzar hacia una mayor conciencia sobre su cuidado. De esta manera, Campus Naturaleza se plantea como un referente para la protección de ecosistemas vulnerables, que invita a las personas a adoptar un enfoque responsable y comprometido con la naturaleza, principio que la Universidad de Concepción ha integrado al concebir este proyecto como un lega-

do para las generaciones futuras" enfatiza la arquitecta.

Proyecto pensado para las personas

Alejandro Baño Oyarce, es periodista y aunque trabaja en la Universidad de Concepción, reconoce que el baño de bosque es una experiencia que lo sorprendió gratamente. "En parte, conocía lo que era el baño de bosque, pero lo que más me impresionó en esta actividad, es saber que esto está casi al lado de mi lugar de trabajo. Había estado en este sector del cerro por motivos laborales, pero saber y sentir que hay un bosque nativo al lado del campus es maravilloso y por sí solo es un gran incentivo para visitarlo permanentemente. Es una gran experiencia, muy agradable, muy relajante, ideal para venir en familia y con otras personas".

En el mismo sentido, María Donoso, además de ser estudiante de Administración Pública, se reconoce como una persona cercana a temas ambientales. Como fundadora de la organización Ecoverde, declara que fue una actividad sumamente gratificante, en el sentido de conectar con la naturaleza y con otras personas. "Esto algo conmovedor, son actividades que uno no hace todos los días, entonces prestarle atención a eso, a estos pequeños detalles para reconectar con la naturaleza y revitalizarnos es fundamental para vivir más plenos", manifiesta.

La psicóloga Natalia Peña, manifiesta que es muy importante que la comunidad local y nacional conozcan el proyecto Campus Naturaleza, ya que no solo se realiza un trabajo para conservar la biodiversidad, sino que también para acercarla a las personas. "El proyecto está haciendo un hermoso y gran trabajo en el vínculo entre naturaleza y el bienestar del ser humano, promoviendo la filosofía de los baños de bosque, cuyo fundamento está en el cuidado de la salud de los bosques, la salud de las personas y la salud de la comunidad".

"En este sentido, la iniciativa es fundamental para promover el cuidado de los bosques nativos que se encuentran cercanos a la ciudad, así como facilitar nuestro sentido de pertenencia, nuestro vínculo social y también la salud ambiental del territorio. Además, hacemos actividades arteterapéuticas con elementos de la naturaleza, que nos permiten entrar en procesos de conexión, creación y analogías con nuestra propia salud, que luego nos conceden momentos de conversación y reflexión colectiva al final de los baños de bosque, conclusiones que se dan en momentos íntimos entre el bosque y las personas", agrega.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl

