



## Crean guía gratuita que explora cómo la naturaleza de la ciudad ayuda al bienestar de la juventud

**• Iniciativa del Núcleo Milenio Imhay y el Centro de Gestión Ambiental y Biodiversidad de la Universidad de Chile, toma la evidencia científica nacional e internacional, destacando que esta conexión entrega importantes beneficios en la salud mental como el mejoramiento del ánimo, la reducción del estrés y la ansiedad.**

Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS), como diversos estudios internacionales especialmente en Asia y Europa, evidencian que la conexión con espacios de naturaleza que se pueden encontrar en las ciudades es beneficiosa para el bienestar físico y emocional de las personas.

Con esta premisa, el Núcleo Milenio para mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay) y el Centro de Gestión Ambiental y Biodiversidad de la Universidad de Chile, crearon Conecta Tus Sentidos con la Naturaleza, una guía práctica gratuita que permite vincularse con la naturaleza urbana y potenciar el bienestar de jóvenes y adolescentes, destacando que esta conexión entrega importantes beneficios en el bienestar emocional, como el mejoramiento del ánimo, la reducción del estrés y la ansiedad.

“A través de esta guía Imhay quiere sistematizar algunos resultados y entregar distintos ejercicios que puedan ser atractivos para los jóvenes o que puedan despertar su curiosidad. Esta guía, también es el resultado de un

proceso, por ejemplo, de la participación de más de un centenar de jóvenes que vivieron la experiencia de conectarse con la naturaleza urbana en el Museo Interactivo Mirador. En ese sentido, queremos contribuir con conocimiento, pero también con una propuesta de ejercicios y actividades que van en beneficio directo de su bienestar”, explica el Dr. Álvaro Langer Herrera, director alterno de Imhay y académico de la Universidad San Sebastián.

La evidencia científica ha establecido una estrecha relación entre el contacto con la naturaleza y un mayor bienestar. De esta manera, algunos de los efectos positivos de la naturaleza en la salud mental de las personas, cuando se logra una conexión, son la reducción de los niveles de ansiedad y depresión; reducción de las hormonas del estrés; mejoramiento el estado de ánimo, el humor y la autoestima; ayudando además en la conciliación del sueño, entre otros aspectos.

Al respecto, Constanza Cabello, profesional del Centro de Gestión Ambiental y Biodiversidad de FAVET-UCH, complementa indicado que “nuestro propósito es promover, articular y nutrir la visibilización de la naturaleza urbana, en especial su biodiversidad y otros elementos, como un espacio que, en primer lugar, está presente junto al ser humano en la cotidianidad y, en segundo lugar, como un espacio que nos contiene, cobija y sostiene día a día. Por tanto, la conexión en conciencia entre las personas y los elementos de la naturaleza nos pueden aportar y son esenciales para construir nuestro bienestar individual, colectivo y ecosistémico”.

### Vacaciones y conexión con la naturaleza

La Guía Conecta Tus Sentidos con la Naturaleza, fue desarrollada gracias al financiamiento de la Iniciativa Científica Milenio del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación a través de su programa de Proyección al Medio Externo. En 44 páginas, contiene ejercicios que permiten conectarse con la naturaleza; actividades para redescubrir el entorno, abrir los sentidos a lo que nos rodea, abrazar un árbol (identificarlo, sentirlo, cuidarlo y crear una amistad por un año), generar memoria en el olor a tierra, entre otras. Además, entrega una serie de datos para despertar la curiosidad como, por ejemplo, explicando qué es el “Grounding” y cómo puede mejorar la calidad del sueño y el sistema inmune, o qué efectos tiene el canto de los pájaros en el sistema parasimpático.

De esta manera, la invitación de Imhay y el Centro de Gestión Ambiental y Biodiversidad, es a descubrir la guía, vincularse con la naturaleza urbana, especialmente en época de vacaciones, como una oportunidad para generar acciones para el bienestar de las y los jóvenes.

“Estar de vacaciones y tener un poco más de tiempo libre, es un muy buen momento para acercarse a la naturaleza. Salir de las pantallas, ir a descubrir qué es lo que hay en mi plaza o en las zonas donde me muevo dentro de la ciudad o en mi barrio. Eso es lo que enfatiza esta guía que, además, invita a conectarse con uno mismo, compartir con amigos y la posibilidad de vincularse con lo que puedes encontrar en la naturaleza urbana”, puntualiza el Dr. Langer.