



Investigadores nacionales acaban de lanzar una guía digital gratuita con ejercicios prácticos:

Sin salir de la ciudad, conectarse con la naturaleza mejora el bienestar de los jóvenes

Observar aves en un parque, sentarse a respirar en una plaza o incluso oler la tierra húmeda, puede aportar beneficios emocionales y tiene un rol en la protección de la salud mental.

JANINA MARCANO

Aunque se suele asociar la conexión con la naturaleza con “escaparse” de la ciudad, lo cierto es que para recibir los beneficios de vincularse con el entorno natural, eso no siempre es necesario.

La conexión con la naturaleza en entornos urbanos también ayuda a elevar el bienestar y mejorar los niveles de salud mental. Así lo indica tanto la OMS, como diversos estudios internacionales, los cuales señalan que explorar los espacios de naturaleza dentro de las ciudades es beneficioso para el bienestar físico y emocional de las personas.

“La pandemia ha dejado a muchos jóvenes con temas de ansiedad y estrés, y el contacto con la naturaleza puede ayudar a reducir esos niveles. Esto incluye tanto cosas que uno suele imaginar, como montañas o bosques, pero también espacios verdes urbanos, como parques o plazas que son igual de efectivos”, dice Álvaro Langer, psicólogo y director alterno del Instituto Milenio para mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay).

Apreciar el entorno

El experto agrega que está demostrado cómo el constante consumo de contenido en las redes sociales ha afectado la capacidad de concentración y atención de los jóvenes. “Estamos muy distraídos en el mundo digital, y eso nos impide apreciar el entorno. Conectar con la naturaleza es una forma de regular eso”.

Con esta premisa, el Imhay y el Centro de Gestión Ambiental y Biodi-



Descubrir los elementos que hay en parques y plazas de la ciudad es una forma de conectar con la naturaleza, dicen psicólogos.

versidad de la Universidad de Chile, crearon “Conecta Tus Sentidos con la Naturaleza”, una guía práctica gratuita que permite vincularse con la naturaleza urbana, dirigida a adolescentes y jóvenes.

El objetivo es ayudar a este grupo a potenciar su bienestar por medio de beneficios como el mejoramiento del ánimo, la reducción del estrés y la ansiedad, explica Langer.

En sus 44 páginas, el material —que se puede descargar de forma gratuita (ver recuadro)— comienza presentando datos científicos sobre cómo interactuar con elementos naturales contribuye positivamente al equilibrio emocional y mental.

El texto contiene además ejercicios y actividades prácticas para redescubrir el entorno y activar los sentidos. Por ejemplo, propone observar las aves, escuchar el sonido de las fuentes de agua y abrazar un árbol: identifi-

carlo, sentir su textura, cuidarlo y cultivar una “amistad” con él por un año.

El material también introduce conceptos como el “grounding” (caminar descalzo sobre superficies naturales, como pasto) y su impacto en la calidad del sueño y el sistema inmune, o los efectos del canto de los pájaros en el sistema parasimpático (que se encarga de regular las funciones corporales durante el descanso o la recuperación).

Según Langer, la guía se basa, en parte, en los fundamentos del *mindfulness*, una práctica que se centra en prestar atención al momento presente, observando los pensamientos y las emociones sin juzgar, y que a la fecha es una de las que acumula más evidencia científica sobre reducción de ansiedad y aumento de bienestar.

Jennifer Conejero, psicóloga infantojuvenil de Clínica Santa María, quien no tiene relación con el proyec-

Para descargar

La guía digital puede descargarse de manera gratuita en el sitio web del Núcleo Milenio Imhay (www.imhay.org).

to, asegura que el *mindfulness* en combinación con la naturaleza impulsa aún más la reducción de ansiedad y la relajación. “Se ha visto que focalizarse en un estímulo natural, como el olor de las plantas húmedas, puede estimular la secreción de hormonas del bienestar”, comenta.

Mariell Olavarría, psicóloga de Clínica Dávila, quien tampoco participó de la guía, señala que diversos estudios científicos han demostrado que el contacto con la naturaleza, además de reducir el estrés y mejorar la atención, disminuye la activación de la amígdala, el centro de regulación de

las emociones.

“El impacto positivo es claro”, afirma. Olavarría destaca que el cerebro adolescente está en constante cambio y no se desarrolla completamente hasta los 25 años. Esto lo hace vulnerable al estrés, aumentando el riesgo de presentar ansiedad o depresión, pero también ofrece una oportunidad para introducir prácticas protectoras.

“Esta propuesta de conectar con la naturaleza en la vida cotidiana es realmente interesante porque cualquier práctica que aumente el bienestar en estas etapas es un factor protector para la salud mental”, comenta.

Los entrevistados animan a las familias y a los mismos jóvenes a descargar la guía y poner en práctica sus recomendaciones.

“La idea es encontrar formas de aplicar estas herramientas en la vida diaria para disfrutar de sus beneficios”, puntualiza Conejero.