

## Naturaleza y salud mental

● En un mundo donde el estrés, la ansiedad y la depresión están en aumento, las actividades turísticas y el contacto con la naturaleza se han revelado como herramientas poderosas para apoyar la salud mental.

Viajar, explorar nuevos lugares y participar en actividades recreativas permite a las personas desconectarse de sus problemas cotidianos y recargar energías.

Según Chen y Petrick (2013), el turismo tiene un impacto positivo en la salud mental, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar general. Además, un estudio de Bloom y Colbert (2011) indica que las experiencias turísticas pueden ofrecer un sentido renovado de propósito y perspectiva, elementos cruciales para quienes enfrentan problemas de salud mental.

Los espacios de ocio y la naturaleza, en particular, ofrecen beneficios terapéuticos únicos. Estar en contacto con la naturaleza, ya sea a través de caminatas, visitas a parques naturales o simplemente disfrutando de un entorno verde, tiene efectos positivos comprobados sobre la salud mental. Kaplan y Kaplan (1989) señalaron que la exposición a entornos naturales

puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y promover una sensación de calma y bienestar. Un estudio de Bratman, Hamilton y Daily (2012) también encontró que el contacto con la naturaleza puede disminuir los síntomas de ansiedad y depresión. Estos entornos naturales ofrecen un refugio donde las personas pueden desconectarse de las presiones urbanas y encontrar un espacio para la reflexión y la meditación.

La actividad turística también es crucial para las personas que enfrentan problemas de salud mental, ya que fomenta la socialización y el sentido de comunidad. Participar en viajes grupales, excursiones y actividades recreativas proporciona oportunidades para interactuar con otros, construir relaciones y reducir la sensación de aislamiento.

Además, el turismo puede ser una fuente de motivación para adoptar hábitos de vida más saludables. La participación en actividades al aire libre, como el senderismo o el ciclismo, no solo mejora la condición física, sino que también tiene beneficios psicológicos.

El turismo también puede desempeñar un papel en la promoción de la resiliencia mental. Al enfrentarse a nuevos entornos y experiencias, las personas desarrollan habilidades de afrontamiento y adaptabilidad que son transferibles a otros aspectos de la vida.

Asimismo, los programas de turismo diseñados específicamente para apoyar la salud mental están ganando popularidad. Estos programas combinan actividades recreativas con terapia y apoyo psicológico, ofreciendo un enfoque holístico para la recuperación.

Invertir en actividades turísticas y en la preservación de espacios naturales es invertir en una sociedad más saludable y resiliente, donde cada individuo tiene la oportunidad de recuperarse y prosperar. La integración de la naturaleza y el ocio en los planes de tratamiento de salud mental debería ser una prioridad para los profesionales y las políticas de salud pública.

*Daniela Guarda, directora de  
Ingeniería en Turismo y Hotelería  
UNAB, sede Viña del Mar*