



“Patagonia Azul Activa”: Juventudes se conectan con recursos hídricos de la región

Coyhaique. El Club de Buceo Deportivo llevó a cabo la ejecución de su proyecto Patagonia Azul Activa, iniciativa financiada por Instituto Nacional de la Juventud (Injuv), y que tuvo por objetivo promover en las juventudes un estilo de vida activo y saludable a través de la práctica del buceo y paseos en lancha, y reducir los niveles de estrés y ansiedad en las y los participantes a través del contacto con la naturaleza.

Durante el desarrollo del proyecto las juventudes participaron de paseos en lancha en el lago Elizalde, conociendo playas interiores, donde a través de charlas informativas aprendieron sobre la importancia de cuidar el medio ambiente y cómo éste impacta en nuestra salud mental. Además, las y los participantes pudieron realizar clases de buceo, conectándose con la naturaleza a través de la exploración del mundo submarino y la observación de especies únicas que entrega la biodiversidad acuática de la Patagonia.

“Es fundamental que las juventudes se involucren en la protección del medio ambiente, ya que este compromiso no solo contribuye a la conservación de un buen entorno, sino que también tiene un impacto



positivo en su salud mental. Al participar en actividades que promuevan la sostenibilidad, como el reciclaje o la limpieza de espacios naturales, las juventudes pueden experimentar una mayor sensación de bienestar y conexión con la naturaleza. Estos actos fomentan un sentido de propósito y de comunidad, reduciendo el estrés, la ansiedad y trayendo mejoras en el ánimo”, sostuvo el director regional de Injuv Camilo Triviño Urtubia.

El presidente del Club de Buceo Deportivo Explorer Diver, Héctor García de la Paz, destacó la actividad realizada y señaló que “nuestro proyecto, diseñado para conectar la salud mental de las juventudes con la emoción de un paseo en lancha y el buceo deportivo, ha superado nuestras expectativas. La experiencia ha sido enriquecedora, tanto para los participantes como para nuestro equipo. Las y los jóvenes obtuvieron muchos beneficios para su salud mental, como es la conexión con la naturaleza, la reducción del estrés y el aumento de la autoestima”.

Agregó que superar los desafíos del buceo y disfrutar de la belleza submarina impulsó la confianza entre las y los participantes, y el entorno marino ha demostrado ser un poderoso aliado para promover la salud mental.

“Basándonos en los resultados obtenidos, consideramos que es fundamental llegar a un mayor número de juventudes y ofrecer más oportunidades para disfrutar de la naturaleza

y el deporte”, dijo.

Loreto Mitre Quezada, joven participante, afirmó que “las actividades me parecieron súper entretenidas, fueron una muy buena instancia para poder desconectarse de la rutina. Las personas que estuvieron a cargo de llevar a cabo estas jornadas fueron muy simpáticos y apañadores, te guiaban y enseñaban con mucha paciencia y dedicación en todo momento. Creo que estos encuentros son totalmente positivos y no solamente para las juventudes, sino que, para todo tipo de personas, sirve como autocuidado, despejar un poco la mente y aprender cosas nuevas”.

En tanto, Cristófer Garcés Huenuhueque, afirmó que “nunca había participado en ese tipo de actividades acuáticas, me parecieron muy interesantes y entretenidas, fue gratificante poder compartir con las personas que asistieron, los encargados de realizar los encuentros fueron muy cálidos con nosotros. Es súper recomendable el buceo para las personas, independiente si saben nadar o no. Personalmente en cuanto a la salud mental, esta experiencia fue muy sanadora, estuve conectado con el agua, con la naturaleza y con gente que no conocía, eso hizo que la actividad fuera súper sana. Me gustaría que se siguieran presentado este tipo de instancias para las juventudes, porque son herramientas fundamentales que ayudan considerablemente a la salud mental, son sanadoras”.