

Mayor bienestar: el impacto de la recreación en la naturaleza para la salud física y mental

Pasear por un jardín es más que una actividad recreativa y genera una mejora en la calidad de vida de las personas. Según investigaciones, la disminución de la presión arterial y la mejora en el estado de ánimo son algunas de las ventajas que trae para la salud mental y física pasar tiempo en la naturaleza.

“Los estudios muestran que los beneficios de los entornos verdes son amplios y variados, y han sido medidos a través de efectos fisiológicos, como la disminución de la frecuencia cardíaca, de los niveles de cortisol y de la presión arterial. Esto significa que disminuye la activación del sistema nervioso simpático y se active el sistema nervioso parasimpático, que es el que ayuda a obtener estados de relajación”, explicó la directora del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la Universidad de Talca, Nadia Ramos Alvarado.

En cuanto a la salud mental, la especialista recaló los resultados de las indagaciones. “Se han hecho mediciones psicológicas y en general, hay un aumento significativo de la sensación de bienestar, así como disminución de la ansiedad y de algunas otras dificultades de salud mental. Además, aumentan los reportes de sensación de calma y bienestar”, y agregó “hay estudios que dicen que observar solo 10 minutos de un entorno verde, disminuye la sensación de malestar”.

Aunque la explicación de estos fenó-

menos es variada y requiere mayor investigación, Ramos aseguró que una de las hipótesis apunta a que el contacto con la naturaleza ofrece experiencias multisensoriales. “Es decir, las personas se conectan con la vista, con los sonidos y los aromas. Tener estas múltiples experiencias nos permite conectarnos más con el momento presente”.

Otro factor positivo de visitar este tipo de espacios es que propician la posibilidad de establecer vínculos. “En un parque las personas se encuentran, lo que permite conectar con otros. Saber que están compartiendo una actividad, aunque tal vez no compartan nada más que ese espacio de encuentro, genera también bienestar en las personas y disminuye la sensación de soledad”, detalló.

Asimismo, las áreas verdes ofrecen la oportunidad de realizar ejercicio. “Sabemos que la actividad física también tiene un impacto positivo en el bienestar, aunque sea breve, no tiene que ser una actividad intensa, basta con caminar, y eso ya tiene efectos positivos para la salud física y mental”, recaló la especialista.

ESPACIOS DISPONIBLES

Conscientes de la importancia de tener acceso a espacios naturales para la calidad de vida, la Universidad de Talca pone a disposición de la comunidad el Jardín Botánico y Arboretum, más de 13 hectáreas de jardines, senderos, lagunas, animales y juegos infantiles.

Ubicado al interior del Campus Talca, en la capital de la Región del Maule, este espacio cumple funciones de preservación y cuidado de especies, pero también recreativas y de educación. En él se pueden contemplar más de 250 tipos arbóreos, alóctonos y nativos. Además, cuenta con una diversidad de animales y aves, entre los que destacan alpacas, ponis y ovejas.

“Entendemos la necesidad de contar con lugares de encuentro con la naturaleza, por lo que abrimos nuestras puertas de manera gratuita, todos los días y durante todo el año”, aseguró Karin Saavedra, directora General de Vinculación con el Medio de la Institución.

Son cerca de 7 mil personas provenientes de diversas partes del país las que visitan

La importancia de pasar tiempo en contacto con el entorno natural no solo radica en su aporte recreacional, sino que también puede ser una actividad relevante para el bienestar de las personas.



cada mes este recinto, ratificando el interés de las personas por estar en contacto más estrecho con la naturaleza.

“Este es uno de los 5 jardines botánicos del país, y el único de la Región del Maule, por lo que es un orgullo contribuir con un entorno que sea disfru-

tado por toda la comunidad”, concluyó Saavedra.

En invierno, el Jardín Botánico y Arboretum de la Universidad de Talca funciona de martes a domingo desde las 10 a 18 horas y los lunes desde las 13 a las 18 horas. Además

del recorrido independiente, existe el servicio de visitas guiadas gratuitas individuales o para agrupaciones, previa inscripción. Más información en el sitio jardinbotanico.utralca.cl o en el Instagram [@jardinbotanico.utralca](https://www.instagram.com/jardinbotanico.utralca).