

Turismo y la naturaleza en la recuperación de la 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.



DANIELA GUARDA
Directora de la Ingeniería en Turismo y Hotelería
UNAB, sede Viña del Mar

Al enfrentarse a nuevos entornos y experiencias, las personas desarrollan habilidades de afrontamiento y adaptabilidad.

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.