



Columna

Bianca Puntareli,

Académica Terapia Ocupacional U. Andrés Bello, sede Viña del Mar



Conexión vital en verano

Numerosos estudios han demostrado que pasar tiempo en la naturaleza puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. La exposición a espacios verdes y la práctica de actividades al aire libre, como caminatas, senderismo o simplemente disfrutar de un picnic en un parque, nos permite desconectar de las preocupaciones diarias y recargar energías, ya que la

Para fomentar una relación saludable y armoniosa con la naturaleza, es fundamental adoptar prácticas sostenibles. Esto implica no solo respetar y proteger los espacios naturales.

que, nadando en un río, contemplando aves o simplemente observando las estrellas en una noche despejada, cada momento en la naturaleza puede ser un bálsamo para nuestra salud mental y fisiológica.

naturaleza actúa como un refugio donde podemos encontrar paz y claridad mental.

Durante el verano, cuando los días son más largos y el clima es más cálido, tenemos la oportunidad perfecta para sumergirnos en la belleza natural que nos rodea. Ya sea explorando un bos-

que, nadando en un río, contemplando aves o simplemente observando las estrellas en una noche despejada, cada momento en la naturaleza puede ser un bálsamo para nuestra salud mental y fisiológica.

El verano también ofrece oportunidades únicas para involucrarnos en actividades que nos conecten con la naturaleza y nos brinden un sentido de propósito. Las actividades al aire libre no solo nos permiten hacer una diferencia en nuestro entorno, sino que también fomentan un sentido de comunidad y pertenencia. Al trabajar junto a otros en iniciativas que protegen y restauran la naturaleza, creamos lazos significativos, reímos y compartimos experiencias que enriquecen nuestras vidas y la de nuestros vecinos.

No obstante, para fomentar una relación saludable y armoniosa con la naturaleza, es fundamental adoptar prácticas sostenibles. Esto implica no solo respetar y proteger los espacios naturales, sino también reducir nuestra huella ecológica y promover la biodiversidad. Cuidar de la fauna nativa, evitando el sobre estímulo que puede perturbar su hábitat, así como preservar la flora esclerófila, es vital para el equilibrio de nuestros ecosistemas. Al comprometernos con estas acciones, no solo estamos protegiendo nuestro entorno, sino que también estableciendo un ciclo de bienestar que beneficia a todas las formas de vida. Esta interconexión nos recuerda que nuestra salud y la del planeta están intrínsecamente ligadas, y que cada esfuerzo cuenta en la construcción de un futuro más sostenible.