

NATURALEZA Y BIENESTAR: UNA RUTA PARA LA SANACIÓN

“Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones, nuestros jardineros.”

- William Shakespeare

La valoración de la salud es un proceso sistemático y continuo que ha incrementado conscientemente en la cotidianidad del ser humano. Existe una búsqueda reiterada de cómo podemos ser seres saludables y generar espacios que aporten y cultiven la sanidad desde un enfoque integral. En este sentido La Organización Mundial de la Salud expresa que *“Salud es el estado de pleno bienestar físico, mental y social, y para conseguir un estado de Bienestar Óptimo, es necesario conjugar equilibradamente las diferentes dimensiones de la vida y la salud de una persona: física, social, ambiental, espiritual e intelectual.”*

Preservar la salud de las personas para generar bienestar requiere de acciones transformadoras en múltiples dimensiones. Dentro de éstas, la Naturaleza es una aliada ideal, siempre y cuando respetemos su rol en los procesos ecosistémicos de convivencia. Si parafraseamos la famosa frase de Décimo Junio Juvenal *“Mente sana en cuerpo sano”*, podríamos garantizar que en la coherencia de este vínculo influye un entorno y un ambiente sano también.

Un estilo de vida que favorece el bienestar está sustentado en hábitos saludables y buenas prácticas que integran los aportes de la Naturaleza. Tanto es así, que la comunidad científica ha puesto su atención en la biofilia, estudiando la relación de la salud al estar en contacto con la naturaleza y cómo las características ambientales podrían ser cruciales para enfrentar los efectos físicos y psicológicos de la humanidad. Así lo expresa Susan Erickson, coordinadora del Instituto de Investigación e Influencia del Diseño (IDRO) de la Universidad del Estado de Iowa *“Algunas de estas características ambientales se relacionan con el diseño de la instalación de salud en sí misma, pero otras características están relacionadas con el contacto con la naturaleza, como en un jardín curativo o a través de una ventana con vistas a la naturaleza”*.



Algunas actividades que puedes hacer para tu bienestar:

- Caminar descalzo en la grama o la orilla de la playa.
- Ver el vuelo de las aves.
- Darte un “baño de bosque”, caminatas habituales por un bosque.
- Tomar sol en horarios recomendados.
- Realizar ejercicios de respiración al aire libre.

Algunos beneficios que ofrece el contacto con la naturaleza:

- Reduce el estrés y la depresión.
- Reduce la presión arterial.
- Amenora la agitación del sistema nervioso.
- Mejora la función del sistema inmunitario.
- Estimula la generosidad y mejora la esperanza de vida.

Es impresionante la lista de beneficios científicamente validados que provee un ambiente natural sano hacia el bienestar. Esto nos lleva a reflexionar en la pregunta *¿Cómo debe estar la calidad del entorno ambiental para que genere dicho bienestar?* El aire que respiramos, el agua que ingerimos, el suelo que pisamos, los alimentos que degustamos... Les invito ampliar la lista, reflexionar en ello e ir propiciando cambios reales que favorezcan una cultura sustentable y equilibrada en la sociedad.

Desde la Fundación Propagas, estamos convencidos que para la construcción del desarrollo humano del niño/a es necesario garantizar su salud integral. Por ello, nos comprometemos a colaborar desde nuestros espacios, programas educativos y medios disponibles al bienestar de la comunidad escolar. Reconociendo y valorando la naturaleza, desde una propuesta de educación ambiental, promovemos prácticas saludables desde el entorno socioemocional y ambiental que fomentan una comprensión del mundo y nosotros mismo (el autocuidado), una relación solidaria con el planeta y un abordaje ético sin exclusión.

Redactado por: Tomiko Castro

¿Quieres tener más información?

Escríbenos a:

info@fundacionpropagas.do

