

T. LEIVA UBILLA

En las etapas tempranas del aprendizaje, la promoción del contacto con la naturaleza suele ser común. Pero conforme los alumnos van creciendo, salir al patio suele volverse menos parte de su educación.

Como una forma de aliviar el estrés de sus alumnos, algunas universidades han puesto en marcha una nueva táctica que apunta a revertir este fenómeno: los “Baños de Bosque”. Esta antigua práctica japonesa consiste en caminatas guiadas y a paso lento al interior de la naturaleza. Su objetivo es disminuir el ritmo ajetreado de la vida, como el que las responsabilidades académicas demandan.

La U. Austral, por ejemplo, inauguró un recorrido de bosque autoguiado en el Jardín Botánico de Valdivia. El año pasado, además, en su sede de Coyhaique, se inició el primer curso para formar guías en esta disciplina, que está abierto a cualquier estudiante interesado en participar.

La encargada de vinculación con el Jardín Botánico, Rocío Jaña, explica que al estar integrado en el mismo campus, este jardín de la Región de Los Ríos es muy visitado por los alumnos entre “ventanas” de clases.

“El objetivo es formar estudiantes integrales que no se preocupen solamente de la formación académica, sino también que sean ciudadanos responsables con el medio y con una mejor calidad de vida”, aclara.

Además, agrega que si bien los recorridos no se realizan de manera programada, esperan este año reincorporar una modalidad con guía, como ocurrieron en 2022. Ese año, el Núcleo Milenio Imbay, que estudia la salud mental en jóvenes, analizó la respuesta de los estudiantes ante estas caminatas en el Jardín Botánico. Los resultados fueron claros: los niveles de cortisol, hormona conocida por gestionar la respuesta al estrés, bajaron.

Conectar sensorialmente

En la U. de Concepción, desde hace tres años se realizan jornadas de “Baños de Bosque” dirigidas especialmente a estudiantes derivados de la Dirección de Servicios Estudiantiles tras presentar síntomas de estrés y ansiedad. “El año pasado hicimos 26 ‘Baños de Bosque’ y se vieron beneficiadas 255 personas”, dice el director del Campus Naturaleza del establecimiento, Cristian Echeverría. Además, aclara que estos no solo están dirigidos a estudiantes, sino que la invitación se extiende a funcionarios de la universidad y a los vecinos del campus que se animen a participar.

“Nosotros observamos que los estudiantes logran desconectarse de la exigencia académica por un momento y logran conectarse con el entorno natural, y no cualquier entorno natural; en este caso en la escuela hay bosques nativos que tienen un sonido, olor y tacto únicos”, declara Echeverría.

En el caso de la U. San Sebastián, los “Baños de Bosque” llegaron de forma distinta. Algunos estudiantes de Psicología de la sede de Valdivia se formaron como guías para dirigir recorridos en grupos de personas ciegas. Luego lo ampliaron a personas del espectro autista, y hoy los alumnos del programa de inclusión de la universidad pue-



En la U. Austral, el Jardín Botánico es muy frecuentado por sus estudiantes. La institución cree que el contacto constante con el entorno ayuda a formar a personas más integrales.



El campus San Joaquín de la UC, en la imagen, cuenta con códigos QR especialmente habilitados para sacar provecho de los paseos por la naturaleza.

La ciencia ha respaldado su eficacia:

Los “Baños de Bosque” se vuelven una nueva estrategia para ayudar a reducir el estrés universitario

Diversas casas de estudio, tanto en la capital como en regiones, promueven que sus estudiantes apliquen esta práctica originaria de Japón y se tomen un tiempo para caminar lentamente, rodeados de naturaleza. Entre sus principales objetivos está una mejor salud mental.

den participar de la jornada de “Baño de Bosque” anual.

“No es solo ir a un parque, es juntarse también con otras personas y conectarse sensorialmente al caminar, respirar y escuchar (...) Estos espacios se deben aprovechar especialmente en entornos urbanos”, dice la impulsora del proyecto y directora de la Escuela de Psicología, Fernanda Barrera.

Una universidad que realiza esta práctica en Santiago es la U. Católica, específicamente en el campus San Joaquín. La investigadora y profesora de Agronomía Rosan-

na Ginocchio relata que la idea surgió después de la pandemia. “Conseguí interesar a otros dos profesores que trabajaban conmigo y que también se formaron como guías de ‘Baño de Bosque’”.

Tras ello hicieron acuerdos con estudiantes de Botánica para analizar su efecto en la salud mental. “Los resultados fueron que los grupos expuestos a la naturaleza mostraron menos niveles de estrés que los que siguieron su rutina”, narra Ginocchio.

Luego de esta experiencia, el año pasado se inauguraron tres puntos para realizar “Ba-

ños de Bosque” autoguiados en el campus.

Estos puntos verdes consisten en sillas con árboles alrededor y códigos QR con instrucciones (como tomarse el tiempo para escuchar el canto de los pájaros). La recomendación es ir escuchándolas con audífonos.

Miranda Oviedo, estudiante de esta sede, cree que estos espacios aportan: “Se agradecen estas instancias porque a pesar de que están muy cerca del pasillo principal, uno puede llegar a relajarse con la luz natural que llega a la silla o con los sonidos de la cama de hojas”.

Intervención duró dos meses y usó materiales de bajo costo

Programa de *mindfulness* mejoró el control de emociones y el aprendizaje en jardines vulnerables

Un estudio en tres comunas mostró que la intervención socioemocional fortaleció la autorregulación y empatía, además de disminuir el estrés crónico.

ALEXIS IBARRA O.

“Yo tengo 30 años de experiencia en el aula y este programa ha sido uno de los más innovadores en los que he participado. Los cambios de los niños incluso fueron comentados por los apoderados, que nos decían que en las casas empezaron a hablar del amor y otros sentimientos; se preocupaban de hacer buenas acciones y ayudar. En la clase aprendieron a hablar de cómo se sentían, a controlar sus emociones, a respetarse entre los compañeros, a entender y a sacar la rabia y el miedo”, comenta la educadora de párvulos Elba Salinas, de la Escuela Tupahue de la comuna de San Ramón.

Su curso, de 14 niños de kínder, fue uno de los 25 que tomaron parte de un estudio experimental llamado “Programa de la Amabilidad” que involucró a 256 niños, de 3 a 6 años, de las comunas de San Ramón, San Joaquín y La Granja. Más allá del estudio, hubo 1.000 niños en total que fueron beneficiados por el programa.

Los niños tras la pandemia tenían déficit en su desarrollo, las educadoras no decían que los niños de prekínder actuaban como guaguas, eran más adictos a las pantallas, más agresivos. Estaban muy abrumados porque había una ola de problemas”, dice Regina Lohndorf, académica de la Facultad de Educación de la U. Católica, a cargo de este proyecto financiado por Fondecyt.

Lohndorf y su equipo adaptaron el “Programa de la Amabilidad”, diseña-



La cuncuna hecha con calcetines viejos era conocida como el Amigo Abdominal. Los niños ven cómo sube y baja para regular su respiración.

do originalmente por el neurocientífico Richard Davidson, fundador del Center for Healthy Minds de la U. de Wisconsin-Madison.

“Hicimos una adaptación cultural al contexto chileno, pensando especialmente en segmentos socioeconómicos bajos y en la educación pública, que no tiene muchos recursos para comprar materiales”, explica.

Desarrollaron material didáctico y libros infantiles para apoyar el proceso, así como una capacitación para las educadoras. “Creamos nuestro propio libro. Tenemos una versión digital que puede ser proyectada, así no tienes que tener 30 libros para una sala. Trabajamos con material reciclado, como calcetines viejos, pensando en la realidad de familias de escasos recursos”.

Con estos calcetines, apoderados y niños dieron vida al Amigo Abdominal, una cuncuna que los párvulos se ponen en el abdomen mientras están recostados. La idea es que los menores sientan y vean como su Amigo Abdominal sube y baja cuando respiran.

“Es mágico. Cuando comienza a sonar la música de relajación los niños van a buscar a su Amigo Abdominal y se acuestan y comienzan a respirar”, dice Salinas.



Las educadoras de párvulos tuvieron seis horas de capacitación para aprender las técnicas pilares del programa.

Otra experiencia usa “varitas mágicas”: una con un corazón y otra con una estrella. Si los niños tienen un conflicto toman las varitas y el que tiene la del corazón habla y el otro escucha; luego se la intercambian. “Aprendieron a respetarse y a escucharse. Cuando tenían algún conflicto ellos mismos

me decían que querían usar las varitas”, agrega Salinas.

El programa se aplicó tres veces a la semana durante dos meses, cada sesión era de media hora. “Los materiales tenían un costo de \$60 mil por curso, cerca de \$2 mil por niño”, cuenta Lohndorf. Los dos pilares del programa eran en-

señarles técnicas de *mindfulness* y también aprendizaje socioemocional.

Mayor escucha

Los resultados sorprendieron: los niños desarrollaron habilidades de autorregulación y mostraron mejores competencias socioemocionales, como empatía, resolución de conflictos o capacidad de compartir. También mejoraron su desempeño en las lecciones de matemática temprana.

“Los profesores que recibieron a esos niños en 1° básico felicitaban a las educadoras, porque eran más tranquilos y amorosos, ponían más atención, escuchaban y entendían las instrucciones”, dice Lohndorf. En tanto, Salinas cuenta que la semana pasada, precisamente, le entregó los materiales a la profesora de básica porque los niños se lo pedían y querían implementarlo.

Pero quizás el resultado más sorprendente fue la baja en el estrés crónico. “A los adultos puedes hacerles encuestas para medir su nivel de estrés, pero eso no sirve para los niños pequeños. Así que buscamos una colaboración con una neurocientífica de la U. Adolfo Ibáñez que desde 2015 tiene un laboratorio en donde puede medir la hormona del estrés —el cortisol— desde el pelo”.

Tomando muestras a los niños y sabiendo que el pelo crece 1 cm por mes, lograron ver que muchos de ellos tenían estrés crónico y que este bajó durante los meses de implementación del programa. “Es decir, con esta intervención influyamos en la fisiología de los niños y creo que es milagrosa, porque se implementó con pocos recursos, con educadoras que recibieron pocas horas de capacitación y en escuelas de un nivel de vulnerabilidad por sobre el 90%”, cuenta Lohndorf.

Actualmente, están en proceso de obtener los derechos de los libros como una obra derivada de la original para poder subir el material a la web. “Así escuelas de sectores más alejados podrán acceder descargándola. La idea es que no existan problemas económicos para acceder a él”, aclara la investigadora.