

Estudiantes de Trabajo Social experimentan beneficios de la Terapia de bosque

Los beneficios de la meditación y contemplación de la naturaleza en la salud de las personas fueron parte de la experiencia de los alumnos de la Escuela de Trabajo Social de nuestra Universidad tras participar en la *Terapia de bosque* que realizó la bióloga Dra. Soraya Bravo, en el marco de la asignatura *Salud pública y trabajo social*, a cargo de la académica Carmen Gloria Burdiles.

La asignatura electiva aborda la salud pública entendida como la mantención y cuidado de la salud más allá de la enfermedad, con énfasis en la construcción social de la misma, siendo este tipo de experiencias las que complementan el trabajo en el aula y la formación integral de los jóvenes.

Así lo explicó la académica Carmen Burdiles, quien destacó en interés de los estudiantes y como se conectaron con la actividad. Asimismo, señaló que el trabajo con Soraya Bravo surge de la alianza entre las escuelas de Trabajo Social y Arquitectura a través del Laboratorio de Gobierno Local del proyecto *Adaptación al cambio climático en asentamientos informales: análisis y fortalecimiento de iniciativas locales en Latinoamérica y el Caribe (Adapto)*. “Soraya es parte de la comunidad de Nonguén, pertenece a una asociación y así conocí la *Terapia de bosque*, la que me pareció muy interesante para poder vincular a los estudiantes con la construcción social de la salud”.

La *Terapia de bosque* o *Baño de bosque* es una terapia milenaria que consiste en conectar con la naturaleza y así poder ejercer un efecto sanador en la mente y el cuerpo. “Es meditar, usar la contemplación que también es una forma de apreciar estéticamente lo que tenemos, es una inmersión profunda a nivel de los sentidos. Se hace para recibir beneficios físicos y psíquicos para restaurar la salud”, afirmó Soraya Bravo.

Agregó que el desafío es “promover la terapia en nuestro país y especialmente en Concepción, porque esta ciudad tiene todo lo necesario para hacerlo, tiene un potencial súper grande para iniciar el impulso de terapia, de conexión con la naturaleza y ojalá llevarlo a nivel de política pública”.

Luego de la experiencia con los jóvenes, la profesional manifestó que es muy importante que esta generación adquiera su propia sabiduría. “Los estudiantes son muy receptivos porque están todavía construyendo su ser, no se han puesto la etiqueta de *quien yo soy* y eso es importante porque la contemplación consiste en renunciar a entender, abandonar el intelecto y dejar que las cosas me muestren qué son y así yo descubro en vez de yo imputar que es eso”.

La alumna de quinto año de la carrera, Engel Sandoval, valoró la actividad como una pausa necesaria que combate el estrés que se genera con la rutina diaria del estudiante. “Estamos siempre sumergidos en la tesis, las prácticas, en ese ambiente rutinario, rindiendo todos los días, por eso fue una experiencia grata donde te llenas de energía”.

