



ADAPTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO EN ASENTAMIENTOS INFORMALES

Análisis y fortalecimiento de iniciativas locales en Latinoamérica y el Caribe

FINANCIADO POR



Canada



Terapia forestal

CUIDAR A LOS JÓVENES Y A LA NATURALEZA

Autor: Claudio Aranedá Universidad del Bío-Bío, Concepción, Chile

Editores: David Smith, Benjamín Herazo, Gonzalo Lizarralde. Diseño Gráfico: María Isabel Vélez

Datos generales

Institución promotora	Universidad del Bío-Bío (UBB)
Organizaciones socias	Conserva Nonguén Conaf
Desarrollado por	ADAPTO-Chile, comunidad y socios
Investigadores y estudiantes (ADAPTO-Chile)	Soraya Bravo (líder del proyecto), Juan González, Juan Sánchez y Daniel Romo
Líderes y miembros de la comunidad	Gabriela Iglesias (psicóloga) y Javiera Delaunoy (paisajista)
Otros participantes	20 estudiantes
Lugar de la intervención	Valle Nonguén, Concepción, Chile
Fecha del proyecto	2019 – En proceso
Aporte inicial IDRC	CAD 4000
Otras fuentes de financiamiento	CAD 207 de la Conserva Nonguén
Correo electrónico	educacionconlanaturaleza@gmail.com
Sitio web / vínculo	https://conservanonguen.wixsite.com/conservanonguen/initiatives
Videos	The following videos showcase activities that are directly or indirectly related to the Nonguén Therapeutic Forest initiative. <ul style="list-style-type: none"> • Talk ChileBosques https://www.facebook.com/100052257973319/videos/147215417030390 • Workshop CONAF-INJUV • News TVU (Canal 9 BioBio TV) https://www.facebook.com/100116528080032/videos/444398076437453 • Forest Bath in UBB • http://noticias.ubiobio.cl/2019/07/11/estudiantes-de-trabajo-social-experimentan-beneficios-de-la-terapia-de-bosque/
Referencias	Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. <i>International journal of environmental research and public health</i> , 14(8), 851. https://doi.org/10.3390/ijerph14080851 Didactic material prepared for the workshop by Gabriela Iglesias. Credits: Conserva Nonguén.

Resumen

Los bosques del Valle de Nonguén, situados en las afueras de la ciudad de Concepción, en Chile, crean microclimas favorables a la sostenibilidad del entorno de la cuenca hidrográfica local. Además, regulan el ciclo del agua, contribuyen a la calidad general del suelo y capturan el dióxido de carbono, un gas de efecto invernadero. Pero pueden hacer más. La literatura científica sugiere que los bosques pueden tener efectos positivos en la salud mental de las personas, especialmente de los jóvenes. En la actualidad, los bosques de Nonguén están amenazados por el aumento de la urbanización y otras actividades humanas perjudiciales. En respuesta a este problema, un equipo de mujeres líderes, que incluye a una arquitecta paisajista y ecóloga y a una psicóloga, creó una iniciativa especial que aprovecha el poder de los bosques para promover la salud mental de los jóvenes. De hecho, esta iniciativa pretende mejorar tanto la salud mental de un grupo de jóvenes como su concienciación sobre la importancia de preservar los

bosques de la Reserva de Nonguén.

La iniciativa se puso en marcha en enero de 2020 y se inscribieron 20 participantes, en su mayoría estudiantes de postgrado de la Universidad del Bío-Bío. Se planificaron siete sesiones. Lamentablemente, la realización de las actividades se vio obstaculizada por una serie de desafíos: un incendio forestal, las restricciones de salud pública impuestas para contener la pandemia de COVID-19 y la aparición de una enfermedad que puso en riesgo la vida de uno de los líderes del proyecto. Ante estos imprevistos, el taller se trasladó en línea. Sorprendentemente, el marco metodológico previsto para las actividades presenciales resultó ser adaptable y exitoso en un entorno en línea. Esto significa que parte de los objetivos de la iniciativa se lograron a través de las comunicaciones digitales, a pesar de las importantes restricciones.

Cómo citar este documento:

Araneda, Claudio. (2021). "Terapia forestal: Cuidar a los jóvenes y a la naturaleza" In *Artefacts of Disaster Risk Reduction: Community-based initiatives to face climate change in Latin America and the Caribbean*. Lizarralde, Gonzalo; Smith, David; Herazo, Benjamin (eds). Montreal: Oeuvre durable. <http://artefacts.umontreal.ca/>

Descripción

El valle de Nonguén alberga el río Nonguén, un importante recurso para la región de Concepción. Aguas arriba, el Parque Nacional de Nonguén ocupa la parte oriental del valle. Además, alberga y protege especies animales únicas, así como el último remanente de bosque caducifolio de la región. La Cordillera de la Costa ocupa la vertiente occidental del valle, una zona a lo largo de la cuenca que también sigue siendo en gran medida forestal. En una región en la que el déficit hídrico y las sequías se ven agravados por el cambio climático, estos bosques crean un microclima favorable para que las cuencas hidrográficas prosperen. Regulan el ciclo del agua, contribuyen a la calidad general del suelo y capturan el dióxido de carbono, un gas de efecto invernadero. Sin embargo, la zona aguas abajo se está urbanizando rápidamente. El centro de la ciudad de Concepción se encuentra a sólo seis kilómetros y la expansión urbana ha llegado al valle. La actividad humana, como el desarrollo inmobiliario, la tala ilegal y la tenencia irresponsable de mascotas, está amenazando los bosques.

La situación del Valle de Nonguén pone de manifiesto la importancia de salvaguardar los bosques para la conservación de las cuencas hidrográficas. Esta iniciativa local de terapia forestal pretende contribuir a la conservación de los entornos naturales cultivando el vínculo afectivo de los jóvenes con el ecosistema natural. Se basa en la realización de un taller de Shinrin-Yoku, también llamado “terapia forestal”. El Shinrin-Yoku es una práctica tradicional japonesa que consiste en utilizar conscientemente los cinco sentidos para sumergirse en la naturaleza. Surgió en la medicina japonesa en la década de 1980, como un componente fundamental de la atención sanitaria preventiva y la curación.

Esta práctica ha llegado a otros países. Como resultado, se han incorporado diferentes actividades al aire libre en programas terapéuticos financiados con fondos públicos en diversos entornos. Algunos estudios científicos han demostrado que las modalidades de terapia forestal como el Shinrin-Yoku tienen beneficios para la salud y el bienestar de las personas, especialmente para reforzar el sistema inmunitario y la salud mental (véase la revisión de Hansen et al. 2017).

Esta iniciativa de Shinrin-Yoku pretende fomentar el acercamiento de los jóvenes de la comunidad de Nonguén a la naturaleza como estrategia para afrontar el desapego y la falta de concienciación sobre la conservación de los bosques. En el taller se compartieron conocimientos con los estudiantes sobre los siguientes temas Biodiversidad del Bosque de Nonguén, Terapia Forestal, práctica del Shinrin-Yoku y técnicas de respiración y contemplación. Se concibió como una actividad eminentemente inmersiva. La actividad principal consiste en una práctica de observación guiada, con énfasis en un conjunto de experiencias terapéuticas relacionadas con la terapia forestal. Se planificaron seis sesiones prácticas en el Parque Nacional de Nonguén. La primera se centró en actividades vivenciales centrales para la terapia forestal, como la contemplación, la respiración consciente y la relajación. La segunda, realizada en grupo, consistió en crear una experiencia de terapia forestal para otros a partir de los resultados de la primera sesión. Las siguientes sesiones consistieron en practicar el mismo tipo de ejercicios en parejas. La última sesión fue un debate plenario, en el que los participantes presentaron sus resultados al grupo. Un principio clave era que esta experiencia, una vez vivida, podía transferirse a otros.



Fig. 1. Valle de Nonguén. Fuente: Gonzalo Lizarralde.

Implementación y evolución de la iniciativa

Un equipo de mujeres —Soraya Bravo (líder del proyecto y responsable de la organización medioambiental local Conserva Nonguén), Gabriela Iglesias (psicóloga y terapeuta de Shinrin-Yoku) y Javiera Delaunoy (arquitecta paisajista)— comenzó a conceptualizar y planificar las actividades en enero de 2020. Planearon siete sesiones, que incluyeron charlas introductorias y talleres presenciales. Luego se dividieron la responsabilidad de moderar los talleres. Cada una de ellas planificó las actividades y los materiales para sus respectivos talleres. El trabajo preliminar incluyó la selección de espacios para las charlas presenciales y los senderos para los paseos por la naturaleza en el Parque Nacional de Nonguén. También incluyó la preparación del material audiovisual (rotafolios, presentaciones en PowerPoint, etc.). Conserva Nonguén supervisó la logística, lo que incluyó el transporte y la comida.

Posteriormente, el equipo difundió un llamado a los participantes a través de carteles en lugares muy concurridos de la localidad, como escuelas, la clínica pública, algunas tiendas de comestibles y el centro de reunión de los líderes del barrio. También publicaron la convocatoria en las redes sociales y la presentaron en una charla sobre los bosques chilenos. Se pidió a los candidatos que presentaran cartas de interés. El equipo seleccionó e invitó a 20 participantes para el primer taller. La mayoría de ellos eran estudiantes de posgrado de la Universidad del Bío-Bío y aproximadamente la mitad había participado en otros talleres relacionados a los bosques con los organizadores. Sin embargo, el mismo día en que el taller debía comenzar en enero de 2020, se produjo un incendio forestal en la Reserva Nacional de Nonguén, lo que provocó el cierre de la reserva.

En un principio, estaba previsto que permaneciera cerrada hasta noviembre de 2020. Lamentablemente, gran parte de los recursos financieros ya se habían utilizado en gastos como viajes, comida, alojamiento y materiales. Otras restricciones impuestas al inicio de la pandemia de COVID-19, en marzo de 2020, condujeron al cierre de la reserva por un período aún más largo.

Sin embargo, en agosto de 2020, el líder de esta iniciativa organizó un taller en línea titulado “Bosque terapéutico: bases teóricas, metodológicas y prácticas” para el evento de cierre del programa “Vive tus parques”, organizado por la Corporación Nacional Forestal (CONAF) y el Instituto Nacional de la Juventud (INJUV). Participaron más de 300 jóvenes. El animador hizo una introducción general a la terapia forestal y realizó un ejercicio de meditación y contemplación guiada, invitando a los participantes a concentrarse en los objetos naturales que tenían a su alrededor. La evaluación positiva de la actividad en línea por parte de los participantes indica que se alcanzaron parte de los objetivos del proyecto de terapia forestal, es decir, los relacionados con la observación guiada y las experiencias de visualización.

Cuando la reserva volvió a abrirse al público, casi un año después, se planificó otro taller para octubre de 2021. Esta vez, sin embargo, la iniciativa se paralizó de nuevo porque a Soraya Bravo, la responsable del proyecto, se le diagnosticó una enfermedad que ponía en peligro su vida. Dado que la experiencia en persona es insustituible para los objetivos del proyecto, los organizadores decidieron esperar hasta que fuera posible reunirse en el lugar, optando por no utilizar canales de comunicación a distancia.

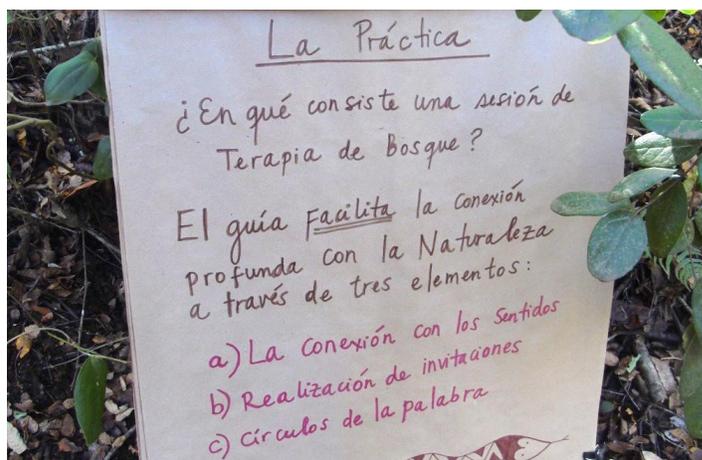


Fig. 3. Material didáctico preparado por Gabriela Iglesias en el bosque de Nonguén.

Fig. 2. Cartel original del taller.



Fig. 4. Valle de Nonguén. Fuente: Gonzalo Lizarralde.

Mapa de actores

El equipo de mujeres líderes garantizó una preparación exhaustiva del taller y de las actividades presenciales. Existen fuertes lazos de amistad dentro del equipo, lo que ha ayudado a asegurar una buena comunicación durante todo el proceso y ha mantenido un alto nivel de impulso. Los investigadores de la Universidad del Bío-Bío, afiliados a ADAPTO, proporcionaron la financiación y contribuyeron a la preparación y difusión de las actividades en la universidad.

Las mujeres líderes impartieron los talleres de campo. La Comisión Nacional Forestal facilitó el espacio en el Parque Nacional Nonguén donde se realizaron las

actividades. Organizaciones locales como las escuelas y la biblioteca comunitaria colaboraron con la difusión de la convocatoria anunciándola en las redes sociales.

A pesar del alto nivel de coordinación y preparación, el increíble número de imprevistos obligó a suspender la serie de talleres. Los últimos intentos de llevarlos a cabo se vieron frustrados una vez más por los graves problemas de salud de la responsable del proyecto. Sin embargo, ella sigue tan comprometida como siempre y la ejecución del proyecto depende ahora de su recuperación tras el tratamiento.



Fig. 5. Valle de Nonguén. Fuente: Gonzalo Lizarralde.

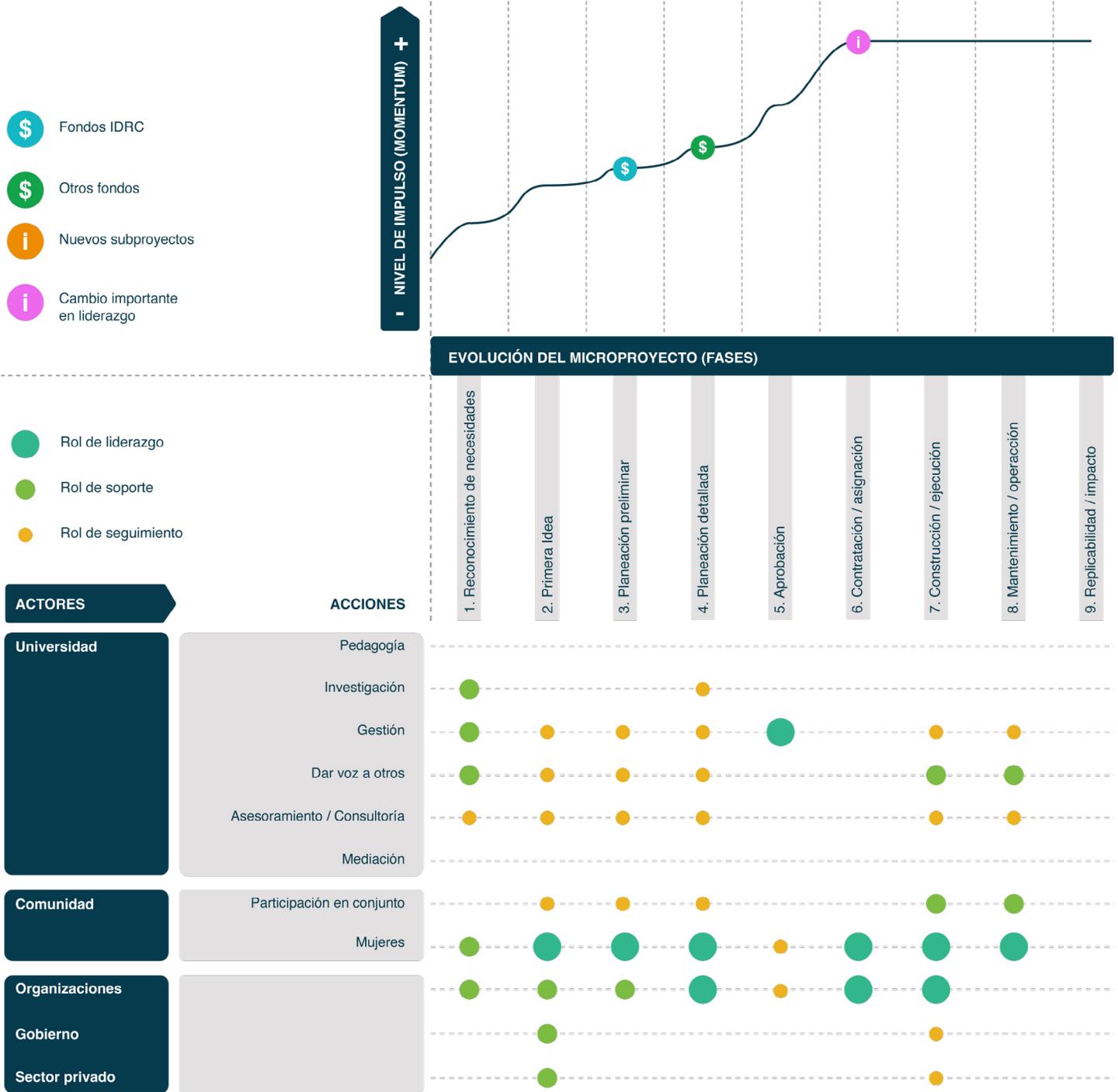


Fig. 6. Evolución del microproyecto y participación de actores.

Resultados

1

Se preparó el material audiovisual y se planificaron las actividades en el lugar para el primer taller de terapia forestal en la Reserva Nacional de Nonguén.

2

Se difundió y publicitó la convocatoria para el primer taller en espacios públicos de Nonguén, en las redes sociales y en la charla en línea "Chile Bosques".

3

Se seleccionaron e invitaron a 20 participantes para el primer taller, basándose en sus cartas de interés.

4

Se realizó una charla en línea titulada "Bosque terapéutico: Bases teóricas, metodológicas y prácticas" para el programa "Vive tus parques" de la Corporación Nacional Forestal (CONAF) y el Instituto Nacional de la Juventud (INJUV), a la que asistieron 300 estudiantes.



Fig. 7. Valle de Nonguén. Fuente: Gonzalo Lizarralde.

Lecciones aprendidas

Los actores y participantes de esta iniciativa se enfrentaron a retos considerables: primero, un incendio forestal en la reserva; después, la crisis sanitaria mundial; y, por último, los problemas de salud con riesgo de muerte que afectaban a la líder del proyecto. No obstante, el proyecto consiguió captar con precisión las necesidades de la comunidad en materia de adaptación al cambio climático. Este éxito puede explicar la excelente acogida del proyecto entre los jóvenes participantes, así como su interés sostenido en los talleres, a pesar de las repetidas reprogramaciones. Por tanto, podemos concluir que la terapia forestal podría ser una de las piedras angulares de las futuras iniciativas de protección de los bosques.

Ante las numerosas dificultades mencionadas, la responsable del proyecto empezó a considerar una alternativa en línea. Sin embargo, no previó que pudiera sustituir a la experiencia original in situ. Básicamente, adaptó algunas de las actividades presenciales previstas a un formato en línea. La respuesta de los 300 jóvenes chilenos fue muy positiva, lo que sorprendió a todos los organizadores del equipo. El equipo aprendió que hay ciertos aspectos del proyecto que sí pueden implementarse y ciertos objetivos que pueden alcanzarse en un formato en línea. Este conocimiento puede resultar útil para futuras iniciativas, tanto si se llevan a cabo en tiempos inciertos, como los actuales, como en circunstancias más normales.

Futuras acciones y replicabilidad

A pesar de las dificultades encontradas en la ejecución del proyecto, Soraya Bravo cree que los participantes han mantenido su interés. Una de las razones es que la pandemia y las medidas de distanciamiento social relacionadas con ella han exacerbado los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

En consecuencia, han insistido en la necesidad de reforzar los vínculos con la naturaleza. Soraya Bravo sigue comprometida a dirigir las actividades presenciales pendientes en cuanto su salud se lo permita.



Fig. 8. Estudiante de visita en la Reserva Nacional de Nonguén en Diciembre de 2019.