

# La ciencia explica cómo cambia tu cerebro cuando haces senderismo, y es fascinante



Por Kike Pérez 13/04/2016 lavozdelmuro

Ya vivas en la gran ciudad o en una pequeña aldea, dime ¿cuándo fue la última vez que saliste a caminar por el campo?

El frenético ritmo de vida, el trabajo y la jungla de asfalto en la que vivimos nos están pasando factura. No es una cuestión puramente física, sino mental. [La depresión es ya una pandemia](#) y **rara es la persona que no ha experimentado estrés, ansiedad o insomnio.**

Recientes estudios científicos han revelado que actividades como el senderismo, las excursiones y los paseos, **en definitiva, cualquier actividad que se realice en un entorno natural alejado de la ciudad,** provocan una serie de **cambios fisiológicos y mentales positivos** para nuestra salud.

Descubre **5 increíbles beneficios** que el ser humano experimenta al recuperar el contacto con la naturaleza.

La naturaleza te despejará la mente y aclarará tus ideas



La mayoría de la gente consulta con la almohada sus grandes dilemas, pero ¿sabías que es mejor hablarlo con la naturaleza?

De acuerdo con el estudio elaborado por la Academia Nacional de Ciencias, **caminar 90 minutos a través de un entorno natural** tiene un gran impacto positivo sobre el estado anímico de las personas **reduciendo la melancolía, el estrés y la preocupación** por cuestiones laborales y familiares. En cambio, el mismo estudio demostró que un paseo de 90 minutos por la ciudad no supone ningún tipo de diferencia para el estado de ánimo.

Los escáneres cerebrales demostraron que quienes pasearon por entornos naturales experimentaron una menor presencia de flujo sanguíneo en la corteza prefrontal subgenual, es decir, **la zona en la que reside el mal humor y las preocupaciones** y que parece estar también relacionada con los cuadros depresivos.

## La desconexión aumenta la creatividad



Los psicólogos Ruth Ann Atchley y David L. Straye determinaron en 2012 que tras cuatro días de desconexión en la naturaleza y sin acceso a la tecnología, **la creatividad se dispara.**

Así lo constataron cuando todos sus participantes **puntuaron un 50% más en el test RAT**, una conocida prueba para puntuar el potencial creativo de las personas. Un aumento del 50% es un gran salto y demuestra que nuestra creatividad se siente abrumada por el estímulo digital constante.

## El senderismo aumenta la concentración



Las notificaciones constantes , los grupos de *Whatsapp*, la bandeja entrada del *e-mail* y las continuas interrupciones del día a día **socavan nuestra**

**capacidad de concentración provocando que nuestro rendimiento caiga en picado.**

Un estudio realizado en 2004 demostró que una buena caminata al aire libre es capaz de aumentar nuestra concentración y, no solo eso, sino que **puede aliviar los síntomas del Trastorno de Déficit de Atención.**

Carga las pilas y recupera el ánimo



El *trekking* es un ejercicio aeróbico muy sólido, capaz de quemar entre 400 y 700 calorías por hora. Esto por sí solo es muy positivo para tu cuerpo, pero también lo será para tu mente.

Las actividades al aire libre y el ejercicio **aumentan la capacidad para retener información y reducen la pérdida de memoria**, por lo que es una actividad muy recomendable en época de estudio.

## Te hace sentir mejor contigo mismo



Incluso una carrera de cinco minutos en una zona boscosa es suficiente para **mejorar nuestra autoestima de forma sustancial**. No hablemos del orgullo y del buen humor que nos invade si hemos sido capaces de superar una travesía exigente y pasar todo el día en un entorno natural. Algo que se ve potenciado si podemos admirar paisajes con agua, arroyos o grandes ríos.

¿Es el senderismo la solución a todos tus problemas?



Probablemente no, pero la ciencia ha demostrado en repetidas ocasiones que es una actividad con **múltiples efectos positivos sobre nuestra mente, cuerpo y vida social**.

No lo dudes más y, cuando más abrumado te sientas, cálzate las botas de montaña, agarra tu equipo, prepara un tentempié y acude a un paraje natural para caminar, desconectar y despejarte. Tu salud, tu vida y tú mismo lo agradeceréis.