

PSICOTERAPIA EN LA NATURALEZA: Ecopsicología

¿Por qué integrar la Psicología con la Naturaleza?

Desde nuestro origen más remoto como especie, los seres humanos hemos estado estrechamente vinculados a la Naturaleza ¡Somos naturaleza! y el contacto con ella es esencial para nuestra salud integral. El ejemplo más simple es el aire que respiramos o los alimentos que obtenemos de la tierra para nuestra supervivencia. Sin embargo, parece que nos conducimos a un llamado Metaverso en el que vivimos sometidos bajo una constante estimulación y exigencia, lo que nos lleva a sufrir estrés, ansiedad y otras enfermedades; y que nos lleva a vivir como si la Naturaleza no importara nada. Si te sientes así, tranquila, te comprendo y tiene solución.

Sacar la terapia a la Naturaleza ofrece grandes posibilidades y beneficios para la salud:

En mi terapia la **Naturaleza es una total aliada** que además de ayudarte a recobrar el bienestar gracias a la bioquímica que aportan los bosques, nos ofrece innumerables ejemplos de fluidez, adaptación y resiliencia. **La reconexión con ella nos trae el recuerdo de que somos Uno con todo lo que existe**, y toda la belleza y riqueza diversa que podemos observar afuera también está dentro de nosotros mismos. Cuando **nos acercamos a la Naturaleza para hacer una sesión de psicoterapia**, despierta en nosotros la Biofilia, es decir, la tendencia innata que tenemos los seres humanos a estar en contacto estrecho con la Naturaleza y los organismos vivos, el instinto de amar y proteger la vida. Te sintonizas y armonizas en un sentido más profundo y puedes experimentar equilibrio y plenitud, una calma que te permite **escuchar tu propia sabiduría interna, tu intuición**, desde la cual seguir tu camino de vida, sin dañarte ni dañar a otros seres.

Está demostrado científicamente que el contacto con la Naturaleza reduce el cortisol (hormona del estrés), reduce la presión arterial, aumenta la serotonina y las endorfinas (hormonas que producen placer y bienestar), aumenta la producción de células NK (refuerza nuestro sistema inmunitario). Lo mejor de todo es que tu no tienes que hacer nada intencionadamente para recibir las bondades y beneficios del bosque, porque tu cuerpo ya está preparado químicamente para ello: Naturaleza y Ser Humano llevan toda la vida siendo uno.

Te invito a probar esta forma de hacer psicoterapia y recibir los beneficios de hacerlo en la naturaleza: encontrarás armonía de forma orgánica y recibirás gran inspiración por parte de la naturaleza.