Por qué vivir cerca del agua influye en el bienestar de las personas

El biólogo marino estadounidense Wallace J. Nichols en su libro “Blue Mind” –que podría traducirse como “Mente Azul”–, describe de qué manera vivir cerca del agua influye positivamente en la felicidad y en el bienestar de los individuos.

¿Estás ahora mismo pensando en mudarte o en adquirir tu primera casa, departamento o PH? Acá te contamos los fundamentos de la teoría de Nichols y los beneficios que trae la “mente azul”.

El concepto de “blue mind”

La “blue mind” o “mente azul” es un estado mental caracterizado por la calma, la felicidad y una profunda conexión emocional con el entorno acuático.

Nichols sostiene que la proximidad con el agua –ya sea un océano, un río, un lago o una pileta– activa neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que están asociados con el placer y la relajación.

Este estado contrasta con el de “red mind” o “mente roja”, que se vincula con el estrés y la sobreestimulación típicos de la vida moderna.



Beneficios emocionales

Los estudios han demostrado que las personas que viven cerca del agua tienden a experimentar niveles más altos de felicidad y equilibrio emocional.

La exposición regular a entornos acuáticos no solo reduce el estrés, sino que también promueve una mayor estabilidad.

La “teoría de restauración de la atención” sugiere que los espacios acuáticos permiten una recuperación mental al ofrecer un respiro del constante bombardeo de estímulos –que se debe enfrentar diariamente–.

Además, el sonido del agua, como el fluir de un río o las olas rompiendo en la playa, se ha asociado con efectos calmantes. Estos sonidos generan lo que los psicólogos llaman “fascinación suave”. Ello permite a las personas desconectarse del estrés y entrar en un estado de reflexión, de tranquilidad.

Beneficios físicos

La cercanía al agua no solo afecta la salud mental: también tiene implicaciones significativas para la salud física de adultos y niños.

Las investigaciones realizadas para el proyecto Blue Health, financiado por la Unión Europea, han encontrado que vivir cerca de grandes superficies de agua está relacionado con una menor presencia de enfermedades crónicas –como las cardiovasculares y la diabetes tipo 2–.

Esto se debe a que las personas que residen en estas áreas suelen ser más activas físicamente y experimentan niveles más bajos de estrés.



Beneficios para el sueño

Otro aspecto importante es la mejora en la calidad del sueño. La exposición al agua y sus sonidos relajantes contribuye a un

ambiente propicio para descansar adecuadamente. Un buen sueño es fundamental a fin de mantener una buena salud mental y corporal.

Beneficios relacionados con la conexiones sociales

El efecto positivo del agua asimismo se extiende a las relaciones interpersonales. Al promover comportamientos más relajados y abiertos, el contacto con entornos acuáticos fomenta la empatía y la cooperación entre los humanos.

Esto es especialmente relevante en un mundo donde el estrés lleva a conflictos, a desconexiones sociales.

La influencia del color azul

El color azul tiene un impacto psicológico notable. Se ha demostrado que genera sensaciones de paz y tranquilidad.

Nichols argumenta que este color es el preferido por el cerebro humano. Esto contribuye a mejorar la concentración y el bienestar general.

La simple visión del agua –una pileta de natación, un lago, una laguna artificial, un río, un arroyo– inunda el cerebro con hormonas que ayudan a sentirse bien como sucede con la hormona oxitocina.



Implicancias para el futuro

A medida que se avanza hacia un futuro cada vez más urbanizado, es crucial que cada persona que piense en mudarse considere la idea de vivir cerca de una zona con agua a fin de influir en su salud mental y física. Las decisiones que al respecto esa persona tome hoy, influirán en su porvenir.

No solo nadar o navegar

El título completo del libro es “Blue Mind: La ciencia sorprendente que muestra cómo estar cerca, dentro, sobre o bajo el agua puede hacerte más feliz, más saludable, más conectado y mejor en lo que haces”.

Nichols destaca que no se trata solo de nadar, hacer remo o canotaje, o navegar. Él indica que observar el agua, caminar junto a un río e incluso pescar –siempre en lugares donde está permitido– incide en la sensación de armonía interior. Por

eso, la cercanía con zonas acuáticas es favorable en cualquier estación del año.