

# Beneficios de acampar



## Lee detenidamente:

### ¿Qué es acampar?

Acampar es el arte de convivir con la naturaleza, utilizando sus recursos y causando el mínimo impacto posible.

### ¿Para qué acampar?

Al acampar liberamos tensiones y recuperamos energía. Además, salimos de la rutina diaria. Dentro del campamento podemos enseñar muchas destrezas a los jóvenes de la naturaleza, el ambiente y hasta de la vida diaria. Al poner en práctica el código del acampador y al estar en contacto con la naturaleza, los jóvenes se divierten y se convierten en mejores ciudadanos.

### ¿Qué beneficios se puede obtener al acampar?

Estos resultan evidentes, pero así y todo veremos brevemente algunas de las grandes cualidades que reporta la vida en contacto directo con la naturaleza:

- a) **Quemas calorías:** Cuando te vas de camping haces ejercicio, recorres senderos, escalas montañas, cruzas ríos, todo esto es bueno para tu salud; logras desconectarte de la ciudad y revives tu calma interior. Pones en funcionamiento tus músculos y fácilmente en un día puedes quemar 500 calorías. Tu cerebro también comienza a procesar la información de forma diferente, ya no son sólo datos y números, sino que está alerta y perceptivo.
- b) **Te pones de buen humor:** Estar al aire libre es fundamental para relajar la mente, eso hace que uno mejore su humor y se desligue de ciertos vicios y rutinas típicas de la vida en ciudad. Investigadores de la Universidad de Michigan descubrieron que con tan sólo unos minutos de caminar entre la naturaleza los síntomas de depresión pueden disminuir.

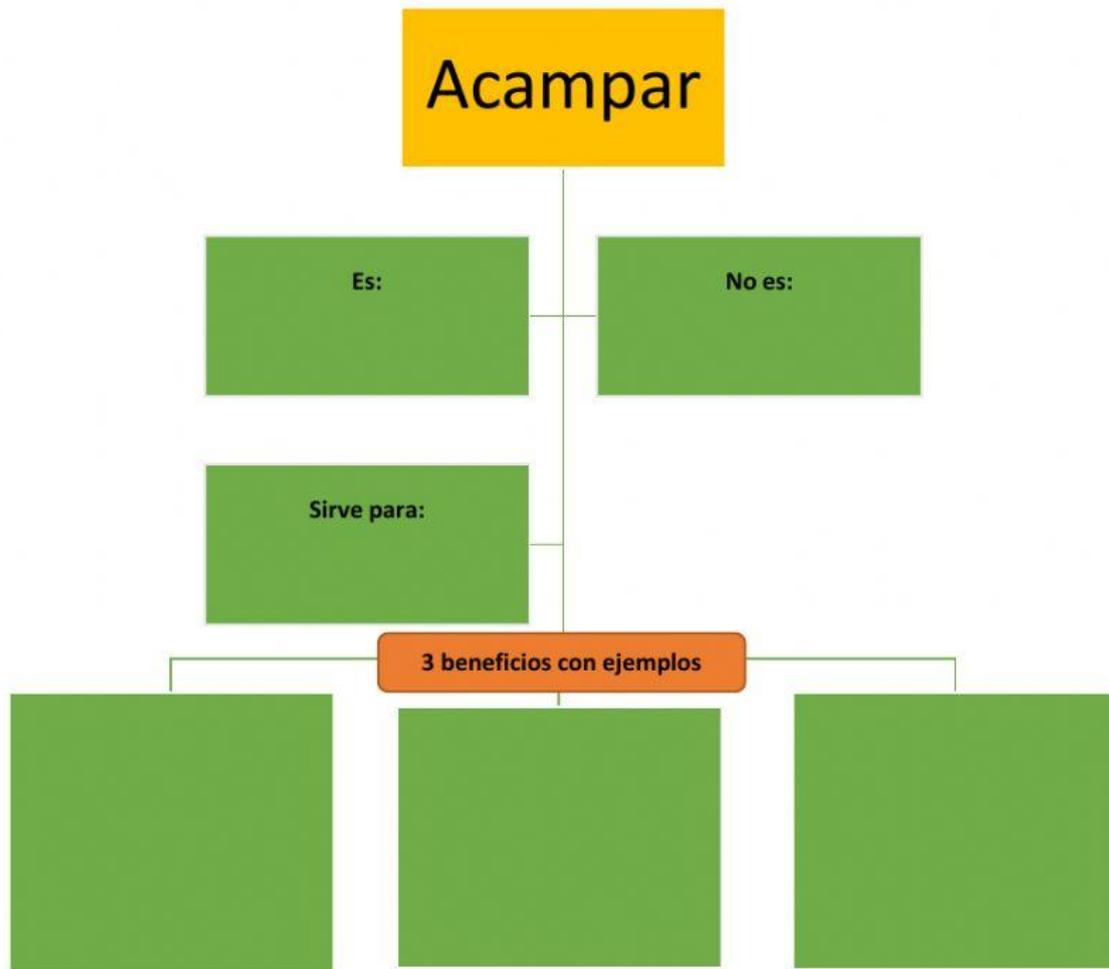
- c) **Desarrollas tu espiritualidad:** La paz de estar solo entre árboles y animales te lleva a un estado introspectivo donde es más fácil conocerte a ti mismo. Contemplar las estrellas o ver el fluir de un río también funcionan como meditaciones simples que traen grandes beneficios a tu persona. Al poco tiempo de estar en contacto con el verde de los bosques podrás comenzar a sentir que te llenas de una energía nueva.
- d) **Te desconectas por completo:** Si te vas a un paisaje completamente aislado, no tendrás señal de teléfono y tendrás que buscar nuevas formas de pasar el tiempo. Eso te pone en contacto con tu interior y desarrolla tu creatividad. Hay miles de cosas que puedes hacer en un bosque o a la orilla de una playa. De partida organizar bien tu campamento puede entretenerte por varias horas e incluso días. Por la noche te llamarán más la atención las estrellas que eso último que esté sucediendo en las redes sociales.
- e) **Mejora tu calidad de sueño:** Lo mejor es guiarse por la rutina del sol y la luna. Si el sol aparece entonces es hora de levantarse, si luego se acaba la luz del día y la luna está en lo alto, quizás es una buena hora de irse a la cama. La luz natural tiene un impacto beneficioso para la salud humana, de hecho, estudios han demostrado que quienes duermen alejados de luz artificial normalizan su ritmo cardiaco y se sienten menos somnolientos al despertar en la mañana.
- f) **¡No más pantallas!:** Puede parecer insignificante, pero en general no nos damos cuenta de lo mucho que nos hemos vuelto dependientes a la tecnología. Hoy en día, hay pantallas por todos lados y cada vez que una luz se enciende llama nuestra atención, lo que genera un estrés perjudicial del que nos cuesta escapar. Hay datos que indican que incluso pasar mucho tiempo revisando el teléfono celular puede ser una señal de alguna enfermedad mental. Es muy difícil alejarse de estos estímulos, sin embargo, al irse a algún lugar lejano se vuelve más factible decir que no a esas preocupaciones.



Te imaginas poder acampar en lugares únicos en el mundo, donde hay historia milenaria, ruinas arqueológicas, inigualables paisajes, flora y fauna. Además de conocer nuevos lugares, realizar caminatas por los alrededores, preparar asados, prender fogatas en las noches.

¡Podrás contar las estrellas, llenarte de energía natural y disfrutar en familia!

**Completa el organizador gráfico:**



**Referencia bibliográfica:**

<https://docplayer.es/9684312-Manual-del-acampador.html>

<http://www.upsocl.com/>

