

# Nace Scuba Wellness, el poder escondido de las inmersiones

Un proyecto de investigación que tiene un nuevo objetivo para el buceo: bucear para estar bien.



©Marco Daturi

Hoy en día el **buceo** tiene como **objetivo principal la exploración de los mares, océanos y varios otros medios acuáticos** como ríos, lagos, cuevas submarinas, etc. Sin duda se trata de una **actividad 'profunda'** en todos los sentidos, que exige una **buena preparación, equipamiento y formación teórica y práctica, así como un buen autocontrol.**

Trate de pensar por un momento en esa sensación, casi irreal, de tranquilidad y serenidad que todos los buceadores, al menos una vez en nuestras experiencias 'sumergidas' tuvimos la suerte de probar. Es exactamente a partir de esta observación, y el encuentro fortuito de dos mundos, **el de la psicología positiva y del buceo**, que nació **Scuba Wellness**, un proyecto de investigación que tiene un nuevo objetivo para el buceo: **bucear para estar bien.**

Desde el 2007, el team Scuba Wellness, compuesto por Filippo Cestaro (instructor de buceo) y la Dra. Chiara Di Credico (psicóloga), autores de este artículo, han llevado la investigación científica en esta dirección.

Después de tres años de estudios teóricos, en 2010 iniciaron su primera experimentación científica en el campo, con el apoyo del profesor Gherardo Amadei, Departamento de Psicología, Universidad de Milano-Bicocca.

La hipótesis inicial, completamente en contraste con lo que se había escrito hasta este momento en la literatura científica, fue que **el buceo puede ser comparado con otras técnicas basadas en el cuerpo**, por lo que podría tener un **impacto positivo en el bienestar psicológico del buzo.**

Las técnicas del cuerpo son ampliamente difundidas en tema de cuidado de la persona y su eficacia en el estado de bienestar se ha demostrado científicamente. Los investigadores estaban seguros del gran potencial que la inmersión en su pureza, privada de todos los factores de estrés, podría revelar.

### Estudio científico

El estudio se llevó a cabo en los HM Resorts en la isla de Roatán, Honduras, un lugar de vacaciones muy popular en el Mar Caribe. Durante seis meses se evaluó el estado psicológico de muchas personas, buceadores y no buceadores, y, por la primera vez en la historia del buceo, recopilaron unos **datos**

## **puramente psicológicos no relacionados con accidentes de buceo.**

De vuelta a Italia, procesaron los datos, y los investigadores quedaron sorprendidos con los resultados, siendo capaces de demostrar las hipótesis inicialmente planteadas y más.

La **actividad de buceo recreativo**, practicada dentro de unos parámetros específicos, **tiene un impacto positivo en nuestro bienestar: mejora el equilibrio físico y mental, calma la mente y recupera el cuerpo. Disminuyen la ansiedad y el estrés, las emociones positivas aumentan y nosotros somos más conscientes y tenemos el control de nuestras vidas.**

### **¿Un nuevo futuro para el buceo?**

Los estudios realizados han sentado las bases para interpretar esta disciplina con una luz diferente. En un **ambiente libre de estrés**, y a través de **ejercicios específicos basados en los principios psicofisiológicos responsables de la aparición de un estado de bienestar**, la actividad subacuática puede convertirse en una poderosa herramienta para el cuidado de nuestra persona.

El siguiente paso es desear que todo el mundo, independientemente de su nivel de habilidad acuática, pueda beneficiarse de estos efectos.

### **Scuba Wellness**

En 2012 nace oficialmente Scuba Wellness, la primera y única experiencia de buceo en el mundo que ya no tiene como objetivo ejecutar unas habilidades finalizadas a explorar el fondo del mar, si no el **aprendizaje de técnicas** para lograr de inmediato, un **estado de bienestar a través del agua y el buceo en un entorno controlado.**

En febrero de 2012, después de una larga correspondencia por e-mail, varias entrevistas y un viaje a los EE.UU, los programas Scuba Wellness han sido certificados y aprobados por PADI, y se ha creado una gama de cursos para no buceadores, para buzos certificados y para instructores.

Desde Scuba Wellness se espera que incluso aquellos que nunca antes han tenido interés en esta actividad, y que a lo mejor puedan tener un poco de miedo, puedan encontrar la motivación para descubrir el tremendo impacto positivo que puede tener. Además, la investigación científica continuará en esta dirección con el fin de utilizar el enorme **potencial de buceo para el cuidado y la curación de muchas condiciones de sufrimiento psicológico.**

### **Puedes encontrar el artículo original en:**

[SCUBA ZONE](#), VOL. 4, PP. 170-174 o en [Scubaportal](#)

*Cestaro F. & Di Credico C. (2012) Scuba Wellness : Unfolding The Healing Potential Of Diving. PADI Undersea Journal, Third Quarter.*

Para más información pincha [aquí](#).