

Los beneficios terapéuticos del Camino de Santiago, objeto de investigación científica

Los beneficios que proporciona el Camino de Santiago podrían ser más terapéuticos de lo que se imagina, y así lo está investigando el grupo de psicólogos del Proyecto Ultreya

Cada vez son más las personas que deciden comenzar el peregrinaje a Santiago de Compostela. Cualquiera de las rutas que existen para llegar a este destino suponen una auténtica experiencia, donde conviven el esfuerzo físico, la recompensa mental y el encuentro social.

Y es que los beneficios que proporciona el Camino de Santiago podrían ser más terapéuticos de lo que se imagina. Así lo está investigando el grupo de psicólogos del Proyecto Ultreya que, a través de un cuestionario online, busca respuesta a cuestiones relativas al bienestar físico y mental del peregrino antes, justo al concluir, y tres meses después de la experiencia.

Este grupo de investigadores españoles se propuso investigar qué efectos tenía el Camino de Santiago sobre la salud de quienes lo transitan. En un estudio que lleva activo desde hace tres años, y en el que recopilan información sobre los potenciales efectos terapéuticos que podría tener el Camino, cualquiera que sea la ruta elegida para llegar a Santiago.

De acuerdo con la información facilitada por Galiwonders.com, agencia de viajes especialista en el Camino de Santiago, es muy habitual que los peregrinos se pongan en contacto una vez concluido su viaje, para relatar como este cambió sus vidas. Cuentan que algunos peregrinos buscan respuestas vitales en el Camino, reflexiones interiores, encontrarse con uno mismo, mientras otros quieren sentir la tranquilidad del norte de España, integrarse en los bosques y tratar con los locales. Cuando terminan la ruta, todos llegan extasiados a Santiago de Compostela. Sumamente agradecidos por haber tenido la oportunidad de caminar, y felices por haber completado una etapa que no tiene fin. Pues el Camino continúa con cada peregrino después de recorrerlo. Es como si fuese un resumen de la vida, una lección para seguir integrando nuevos o viejos valores que se habían olvidado.

El hecho de caminar tantos días seguidos, de continuar el Camino soportando una serie de molestias que casi se convierten en imperceptibles, y de transitar por cada etapa conectando con la gente local y compartiendo la ruta con otros peregrinos, produce sentimientos de colaboración, tolerancia y felicidad.

Lejos de ser una ruta turística, el Camino es un proceso de transformación interior que cada año practican más personas. Y es que con el estrés que sufre la sociedad en este siglo en el que todo avanza tan deprisa, resulta necesario encontrar una vía de escape que muchas personas descubren a través de esta ruta de peregrinación milenaria.

El equipo de psicólogos continúa con esta investigación que, sin duda, será clave para ratificar

científicamente los beneficios saludables del Camino. Un camino internacional que cada año atrae más peregrinos en busca de un turismo saludable y respetuoso con el medio ambiente.

Datos de contacto:

Galiwonders

info@galiwonders.com

+34 986047820

Nota de prensa publicada en: [Santiago de Compostela](#)

Categorías: [Viaje](#) [Historia](#) [Ocio](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>