REFUGIOS BIEN DE ALTURA

espacios fuera de cobertura

ESMONTAÑAS

REFUGIOS
BIEN DE ALTURA

Refugios Bien de Altura nace para ser la mayor red española de espacios de ocio sin móviles para jóvenes y adolescentes.

Casi 300 pueblos de montaña de todo el país están poniendo en marcha en sus albergues y refugios municipales políticas de desconexión digital -y conexión con los entornos naturales-.

Luchamos contra la dependencia de la tecnología móvil y sus problemas asociados -ansiedad, depresión, falta de autoestima o insomnio, entre otros- poniendo a disposición de jóvenes y adolescentes un refugio emocional en campamentos, excursiones, escapadas y actividades enfocadas a su bienestar.

Salud mental y adolescencia. Un colectivo especialmente vulnerable.

En España, una proporción relevante de las y los adolescentes presenta ya un uso problemático de dispositivos móviles cercano a la adicción. El Plan Nacional sobre Drogas estima que alrededor de un 20% de los estudiantes de 14 a 18 años muestran un uso problemático de internet, móvil y redes sociales.

La Generación Z en España (16-30 años) dedica entre 4 y 6 horas diarias al móvil y más de dos horas diarias a redes sociales, un patrón de comportamiento relacionado con un peor bienestar psicológico.

Los informes muestran una relación consistente entre un uso problemático y mayores niveles de sintomatología ansiosa, depresiva y menor bienestar emocional. Además, este uso se asocia también con insatisfacción corporal, baja autoestima y mayor vulnerabilidad a problemas de la conducta alimentaria.

La comparación social constante, el ciberacoso, la exposición a ideales inalcanzables y la dificultad para “desconectar” se identifican como factores clave que deterioran el bienestar psicológico.

Montaña y desconexión digital como terapia.

Estudios recientes en población joven muestran que, incluso breves periodos de abstinencia de redes -entre 3 y 7 días- se asocian con disminución de síntomas de ansiedad, depresión e insomnio, además de un aumento de la capacidad cognitiva y creatividad.

De forma independiente, en España diferentes entidades de psicología y educación experiencial han comenzado a ofrecer intervenciones terapéutica y formativa en entornos naturales (senderismo, travesías, campamentos de aventura), orientadas a reducir estrés, mejorar la regulación emocional y trabajar habilidades sociales lejos de las pantallas.

Estas propuestas se apoyan en la evidencia internacional sobre “terapia de bosque” y actividad física en la naturaleza, que muestran reducción de cortisol, mejora del estado de ánimo y aumento de sensación de bienestar. Además, la estructura de estas experiencias (rutinas, deporte moderado, convivencia en grupo, tareas cooperativas) sustituye el refuerzo inmediato de las redes por reforzadores naturales como logro, pertenencia y exploración.

La montaña ofrece también un entorno simbólicamente distinto al cotidiano urbano y escolar, lo que facilita procesos de introspección, redefinición de la autoimagen y trabajo de objetivos personales sin la presión constante de la mirada online.

Refugios bien de altura
Espacios fuera de cobertura.

La Asociación esMontañas, que reivindica desde 2013 de forma conjunta las necesidades de los municipios de montaña de España, aúna hoy día casi 300 municipios repartidos por todo el territorio. Refugios Bien de Altura es una iniciativa de la asociación, en el marco de su proyecto Bien de Altura que ya trabaja ofreciendo casi 600 experiencias para mejorar el bienestar integral -emocional y físico- en territorios de montaña (y dirigido a todo tipo de públicos).

Refugios Bien de Altura promueve políticas de desconexión digital en los cientos de albergues, residencias, colonias, refugios, campings de titularidad municipal o mixta en municipios de montaña.

Estos espacios, que desde hace casi un siglo ofrecen cobijo a jóvenes y adolescentes en sus campamentos, colonias o excursiones y los ayudan a conectar con la naturaleza, dan un paso más en su compromiso con el bienestar emocional de los más jóvenes.

Desde finales de 2025, coincidiendo con el Día Internacional de las Montañas del 11 de diciembre, Refugios Bien de Altura son espacios sin cobertura, libres de móviles. Si en estos ámbitos el uso de dispositivos móviles se solía reducir a unos pocos instantes al día (generalmente al finalizar las actividades en la naturaleza y regresar al albergue o refugio), eliminando ese uso quieren contribuir a trabajar de forma decidida sobre las mejoras emocionales en adolescentes.

Generalmente, las estancias en estos espacios oscilan entre los 3 y los 7 días (en ocasiones hasta 15), lo que genera el marco ideal para lograr beneficios inmediatos en reducción de ansiedad o depresión leve, así como mejoras en la capacidad cognitiva de los jóvenes.

España, tras los pasos de Japón, Reino Unido o Canadá.

“Recetar montaña” es una práctica habitual en países que han analizado como pasar tiempo de calidad en la naturaleza ayuda a mejorar la salud mental de su ciudadanía y, de paso, reducir los costes sanitarios en el sistema.

Japón exporta sus baños de bosque desde hace décadas y fue pionero en introducir las terapias en la naturaleza en su sistema de sanidad público. Al igual que Reino Unido, que trabaja con la ciudadanía en la introducción de rutinas en espacios naturales para prevenir o luchar contra determinadas patologías. O Canadá, que directamente receta visitas a los parques nacionales, asumiendo el sistema público el coste de esas visitas.

En diferentes zonas y provincias de España ya se están desarrollando programas similares, siendo Refugios Bien de Altura una nueva iniciativa que nace con la vocación de trabajar en red y sumar el mayor número de aliados posibles en su lucha por la salud mental.

Respaldo técnico y científico.

Precisamente, Refugios Bien de Altura también se apoya en aportaciones de grupos de investigación especializados en bienestar, calidad de vida y entorno construido, que analizan el impacto del espacio, la naturaleza y el diseño de los entornos en la salud emocional de las personas.

Entre ellos, destaca la contribución específica del **grupo de investigación ARMAQOL**, de la Facultat de Psicologia de la **Universitat de València**, cuyas investigaciones en el ámbito de la arquitectura y la calidad de vida han aportado al proyecto una base técnica y teórica relevante para el diseño de estos espacios orientados al bienestar y la desconexión.

El enfoque científico refuerza el carácter innovador del proyecto como iniciativa basada en evidencias investigadas previamente, para que pueda ser integrada en políticas públicas, experiencias piloto y programas institucionales de promoción de la salud y desarrollo territorial.

Sobre esmontañas.

En el año 2013, un grupo de alcaldes de zonas de montaña y senadores deciden unirse para reivindicar las necesidades de los municipios de montaña de España. Así nace la Asociación Española de Municipios de Montaña, para promover las mejoras legislativas y las acciones que contribuyan a mejorar la vida de sus habitantes, frenar la despoblación de estos territorios y generar desarrollo económico y social en estos municipios.

Pretendemos llevar a cabo estrategias de impulso y cohesión entre estas zonas de montaña al mismo tiempo que nos convertimos en un instrumento al servicio de estos municipios.

Queremos poner en valor los pueblos de montaña, defender sus reivindicaciones y convertir a estos municipios en un referente social y económico.

Adhesiones y apoyos institucionales y corporativos: sumar para proteger. Un compromiso con la salud mental juvenil en la montaña.

Refugios Bien de Altura es una iniciativa abierta a la colaboración de administraciones públicas, entidades sociales y organizaciones comprometidas con la salud mental, el bienestar juvenil y el desarrollo sostenible de los territorios de montaña.

El proyecto invita a instituciones de ámbito nacional, autonómico y provincial, así como a entidades públicas, privadas y del tercer sector, a sumarse a esta red de espacios sin cobertura, concebida para ofrecer a jóvenes y adolescentes entornos seguros de desconexión digital y de conexión con la naturaleza.

Refugios Bien de Altura no es una campaña puntual, es una red estable y replicable, capaz de integrarse en planes de salud, estrategias de juventud, programas educativos y políticas de cohesión territorial alineados con la salud mental y la prevención; juventud, educación y bienestar emocional; desarrollo rural; y transición ecológica y reconexión con la naturaleza.

Contacto:
esmontanas@esmontanas.com / www.biendealtura.es

GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO