

ARTÍCULO

---

## » Cuidarnos como árboles

**“Así, de la misma manera que los árboles, cuando nos apoyamos entre todos, tenemos más posibilidades de crecer y entonces pasamos de ser árboles, a convertirnos en bosques.”**

En la vorágine de esta vida moderna, marcada por un ritmo acelerado, donde el camino que se recorre no precede al ser opacado por la meta, aun sin tener claro cual esta sea. Esta era, en donde la incesante conexión digital a menudo atrapa en la penumbra de la desconexión del verdadero encuentro humano. En donde las crecientes demandas laborales y personales ahogan en un flujo constante donde el tiempo se escapa, y sin percatarse, se deja de vivir para simplemente existir. Y es esta mera existencia la que tiende a olvidar la profunda sabiduría que habita en la naturaleza. Vivir implica poder detenerse y reflexionar sobre el mundo natural que se encuentra alrededor, es por medio de la contemplación que se tiene acceso a una inagotable fuente de aprendizaje y de renovación indispensable.

El filósofo y escritor estadounidense del siglo XIX, Henry Thoreau, conocido por su obra “Walden; or, Life in the Woods” (1854), propone volver al

**“Thoreau menciona que “la mayor parte de las comodidades de la vida no son sólo innecesarias, sino impedimentos para la elevación de la humanidad”. En esta era, marcada por la tecnología y el consumismo, su mensaje tiene un impacto relevante, ya que invita a reflexionar sobre cómo la modernidad puede alejarnos de la felicidad y la realización personal. Y como el regreso a una vida más simple y en armonía con la naturaleza puede ser una vía para encontrar un mayor bienestar y satisfacción.”**

origen y la naturaleza, cuestiona así a la modernidad y al impacto que esta tiene en la felicidad. Thoreau menciona que “la mayor parte de las comodidades de la vida no son sólo innecesarias, sino impedimentos para la elevación de la humanidad”. En esta era, marcada por la tecnología y el consumismo, su mensaje tiene un impacto relevante, ya que invita a reflexionar sobre cómo la modernidad puede alejarnos de la felicidad y la realización personal. Y como el regreso a una vida más simple y en armonía con la naturaleza puede ser una vía para encontrar un mayor bienestar y satisfacción.

Así mismo, la naturaleza, considerada como una gran maestra por sus innumerables y profundas lecciones, brinda una fuente inagotable de sabiduría a través de sus procesos, estructuras y dinámicas. El filósofo Spinoza propone una visión de la naturaleza como un sistema perfectamente ordenado y conectado a través de leyes universales. Según Spinoza (2011), todo en la naturaleza está intrínsecamente relacionado, siguiendo estas leyes inmutables. En esta misma línea de pensamiento, Muir (1911), sostenía que todos los seres vivos están conectados y que cuando se trata de aislar algo, se descubre que está ligado a todo lo demás en el universo. Este principio de interconexión es ejemplificado a la perfección en los árboles, esos elementos fundamentales de la naturaleza que trabajan juntos apoyando a su ecosistema.

De igual manera, lo anterior se refleja en una cita relevante de Spinoza (2011, p.201), “nada existe de cuya naturaleza no se siga algún efecto”. Este enfoque invita a contemplar la complejidad y la interconexión de la naturaleza, reconociendo que cada aspecto del mundo natural tiene un papel vital en el funcionamiento del todo. Por su parte, Albert Einstein abordó la importancia de la naturaleza como fuente de sabiduría y comprensión, resaltándolo en una de sus frases, “mira profundamente en la naturaleza y entonces entenderás todo mejor” (Tapia, 2024). Esta cita propone la idea de que la naturaleza

contiene conocimientos profundos y fundamentales que pueden enriquecer la comprensión del mundo y de nosotros mismos, destacando la inminente conexión innata entre los seres humanos y la naturaleza.

En efecto, si se considera a la naturaleza como maestra, se podría afirmar que los árboles representan una de sus lecciones más profundas e importantes. Los árboles emergen como sabios ancianos invaluable, cuyas lecciones están cifradas en la estructura misma de su ser. A través de la observación científica, se revelan como ejemplos vivientes de principios fundamentales. Es justamente uno de estos principios, “el cuidar” el que da origen al presente escrito. Cuidar es un verbo que denota una serie de acciones y actitudes orientadas a la protección, atención, mantenimiento, preservación, curación y bienestar de una persona, un ser vivo, un objeto o una situación (Real Academia Española, 2024). Esta palabra abarca un amplio espectro de significados y contextos, desde lo físico y material hasta lo emocional y psicológico. Este concepto ejemplificado en los árboles ha venido en auge, especialmente en la literatura científica en autores contemporáneos que han explorado las interacciones complejas y cooperativas entre los árboles.

Por tanto, para profundizar en la vida social de los árboles y comprender las complejas interacciones ecológicas que los sustentan, es invaluable explorar las obras de estos destacados autores en el campo. Wohlleben (2016), silvicultor y guardabosques, presenta la fascinante idea de que los árboles se comunican, comparten nutrientes y se cuidan mutuamente a través de una red subterránea de hongos conocida como la “Wood Wide Web”. Por otro lado, la investigación pionera de Simard (2021), ecóloga forestal, ha revelado cómo los árboles “madre” ayudan a sus vecinos jóvenes, compartiendo nutrientes y fortaleciendo su resistencia mediante complejas redes micorrícicas. Además, el trabajo de Haskell (2017), biólogo y escritor revela la profunda conexión entre los árboles y su entorno, explorando

**“Así, la idea de “cuidarnos como árboles” se convierte en una metáfora poderosa que invita a reflexionar sobre nuestras prácticas de autocuidado, nuestras relaciones y nuestra conexión con el entorno. Cuidarnos como árboles significa honrar nuestras raíces, nutrirnos adecuadamente, crecer constantemente, comunicarnos efectivamente y desarrollar resiliencia.”**

cómo interactúan con otras especies, incluidos los seres humanos, a través de intrincadas relaciones ecológicas. Estas obras ofrecen una visión única y reveladora del asombroso mundo social de los árboles e invita a reflexionar sobre nuestra relación con la naturaleza.

Los árboles, esos majestuosos gigantes silenciosos, nos ofrecen valiosas lecciones sobre el cuidado personal y colectivo. Al observar cómo los árboles viven y prosperan, se puede aprender a cuidar de nosotros mismos y de nuestra comunidad de una manera más profunda y significativa. Al igual que los árboles, que extienden sus raíces profundamente en la tierra para encontrar sustento y estabilidad, nosotros también necesitamos enraizarnos. Esto implica conectar con las necesidades esenciales y valores fundamentales.

Como lo señala Wilson (1984), biólogo y autor de Biophilia, “en la naturaleza, nada existe solo” (p. 85). A través de redes subterráneas de raíces

y hongos, los árboles se comunican y colaboran entre sí, compartiendo recursos y alertándose sobre posibles peligros, enseñándonos sobre la importancia de trabajar juntos para el bien común. En el diario vivir, la comunicación efectiva y la colaboración son esenciales. Se debe construir y mantener conexiones sólidas con los demás, apoyándose mutuamente principalmente en momentos de necesidad, promoviendo un sentido de responsabilidad compartida. La naturaleza nos enseña que la verdadera fortaleza y resiliencia provienen de la cooperación y el apoyo mutuo. Si adoptamos estos principios en nuestras vidas, podemos construir comunidades más saludables y sostenibles.

Así, la idea de “cuidarnos como árboles” se convierte en una metáfora poderosa que invita a reflexionar sobre nuestras prácticas de autocuidado, nuestras relaciones y nuestra conexión con el entorno. Cuidarnos como árboles significa honrar nuestras raíces, nutrirnos adecuadamente, crecer constantemente, comunicarnos efectivamente y desarrollar resiliencia. En última instancia, esta metáfora recuerda que, al igual que los árboles, somos parte de un ecosistema interconectado y que nuestro bienestar individual y colectivo están intrínsecamente ligados. Así, de la misma manera que los árboles, cuando nos apoyamos entre todos, tenemos más posibilidades de crecer y entonces pasamos de ser árboles, a convertirnos en bosques.

Y si los árboles comprenden la importancia de cuidarse a sí mismos y a su comunidad, ¿por qué no podemos hacer lo mismo?

## Referencias

- Haskell, D. (2017). *The Songs of Trees: Stories from Nature's Great Connectors*. Viking.
- Muir, J. (1911). *My First Summer in the Sierra*. Houghton Mifflin.

Real academia española: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.7 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [3 de junio 2024].

Simard, S. (2021). *Finding the Mother Tree: Discovering the Wisdom of the Forest*. Knopf.

Spinoza, B. (2011). *Ética*. Traducción de Vidal Peña, Alianza Editorial.

Tapia, O. (2024). *Mentes brillantes: 10 frases de Albert Einstein para la historia*. Historia National Geographic, [https://historia.nationalgeographic.com.es/a/10-frases-albert-einstein\\_21219](https://historia.nationalgeographic.com.es/a/10-frases-albert-einstein_21219)

Thoreau, H. D. (1854). *Walden; or, Life in the Woods*. Boston: Ticknor and Fields.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Wohlleben, P. (2016). *The Hidden Life of Trees: What They Feel, How They Communicate – Discoveries from a Secret World*. Greystone Books.



**Licda. Stephanie Lizano Calderón**  
 Profesorado en Ciencias de la Educación en I y II Ciclos  
 Técnico en Inglés. Universidad Florencio del Castillo.