Baño de Bosque

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

BAÑO DE BOSQUE

Salud basada en la naturaleza

Reduce el estrés · Mejora tu bienestar · Conecta con tu entorno

¿QUÉ ES EL BAÑO DE BOSQUE?

El baño de bosque (Shinrin-yoku) es una **práctica guiada de inmersión consciente en la naturaleza**, desarrollada en Japón y respaldada por evidencia científica.

No consiste en hacer ejercicio ni senderismo, sino en **reducir el ritmo, activar los sentidos y favorecer la conexión con el entorno natural**.

Se realiza en pequeños grupos y está adaptado a cualquier edad y condición física.

BENEFICIOS RESPALDADOS POR LA CIENCIA

Diversos estudios científicos han demostrado que la exposición guiada a entornos naturales produce efectos positivos medibles en la salud:

SALUD MENTAL

- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Mejora el estado de ánimo
- Aumenta la sensación de bienestar

SALUD FÍSICA

- Reduce la presión arterial
- Disminuye los niveles de cortisol (hormona del estrés)
- Favorece la relajación del sistema nervioso

SISTEMA INMUNE

- Aumenta la actividad de las células de defensa (NK)

FUNCIÓN COGNITIVA

- Mejora la atención y la claridad mental

¿POR QUÉ FUNCIONA?

El baño de bosque actúa a través de varios mecanismos:

- Activación del sistema nervioso parasimpático (relajación)
- Exposición a compuestos naturales del bosque (fitoncidas)
- Reducción de la sobrecarga sensorial urbana
- Contacto con entornos que favorecen la regulación emocional

NATURALEZA Y SALUD

El contacto con la naturaleza está siendo incorporado como **activo de salud** en distintos países:

- Programas de prescripción de

naturaleza

- Intervenciones en salud comunitaria
- Estrategias de prevención del estrés y la enfermedad

¿CÓMO SON LAS SESIONES?

- Duración: 2 – 3 horas
- Ritmo lento y accesible
- Guiadas por profesional especializada
- Incluyen:
    - ejercicios de atención plena
    - conexión sensorial
    - dinámicas suaves de integración

No requiere experiencia previa.

¿PARA QUIÉN ES?

- Personas con estrés o ansiedad incipientes
- Personas con depresión o síntomas incipientes
- Personas en procesos de cambio o sobrecarga
- Personas que buscan mejorar su bienestar
- Compatible con tratamientos médicos (como complemento)

DINAMIZA:

Thais Ortiz

Psicóloga · Ecopsicología

Acompaño procesos de bienestar a través de la conexión con la naturaleza, integrando ciencia, cuerpo y experiencia.

CONTACTO

Teléfono:649 535 708

Email:
thaism.ecopsicologia@gmail.com

Web:
www.thaismomicula.org

Instagram: @thais_momicula_ecopsicologia

Cuidar tu salud también puede empezar por volver a la naturaleza

Población

Población General - Cualquiera (olba)

Persona de contacto

Thais Ortiz (649535708) (thaism.ecopsicologia@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación Olduba Terra

Fecha de última actualización de la actividad

22/05/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Lugar Carretera Los Ramones s/n 44479 olba olba Olba Teruel Aragón España



Página web del proyecto

http://www.thaismomicula.org
http://www.oldubaterra.es

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown