

Baño de bosque

Una selección de hechos y recursos respaldados por la investigación
2024

Descripción general

El baño de bosque se basa en el concepto japonés de *shinrin-yoku*. Por lo general, se practica en un área con muchos árboles, pero también se puede realizar en un entorno más urbano, como un parque de la ciudad. Se diferencia del senderismo y el ejercicio al aire libre en **que el objetivo es bajar el ritmo y usar los sentidos para notar olores y otras sensaciones**. Existen numerosos beneficios para la salud asociados con el baño de bosque, y se puede adaptar a diferentes prácticas y circunstancias culturales.

Ejercicios conscientes

- El baño de bosque será diferente cada vez que se practique, pero entre los elementos esenciales se encuentran **ser consciente de la belleza, las relaciones entre el sol y las hojas, y la celebración de la imperfección y la impermanencia**. Hay una similitud considerable con el concepto de "atención plena" (*Why Forest Therapy Can Be Good for Your Body and Mind*, sin fecha).
- Algunas prácticas incluyen notar su respiración, sentir u oler la textura de un árbol o rocas, imaginar las experiencias de estos objetos y formas de vida, y expresar gratitud (Hughes, sin fecha).

Beneficios

- **El baño de bosque se asocia con una reducción del estrés, la ansiedad y la presión arterial** (Farrow y Washburn, 2019).
- Se puede hacer por tan solo **10 minutos**, pero sus beneficios pueden ser mayores si se practica desde dos horas en adelante (Segarra 2023).
- Tras revisar de manera exhaustiva la investigación actual, el **baño de bosque se considera una estrategia de salud pública rentable para promover el bienestar**. Se considera un complemento de otras prácticas de salud física y mental. Todavía están surgiendo investigaciones sobre su potencial para tratar enfermedades (Antonelli et al, 2022).

Consideraciones culturales

- Múltiples estudiosos indígenas han señalado que, aunque los medios de comunicación han promovido mucho el baño de bosque como un concepto nuevo, **su núcleo refleja muchas formas indígenas de conocer y relacionarse con el mundo** que se han defendido, pero descartado, durante muchos años. Este reconocimiento también sugiere la importancia de las cosmovisiones que centran la relacionalidad entre todos los aspectos vivos y no vivos del mundo (Ghemmour, 2020).
- En un estudio sobre los baños de bosque que se llevó a cabo en diferentes países, los **sonidos naturales fueron uno de los elementos más asociados de manera regular con los beneficios para el bienestar**. Además, las mujeres experimentaron mayores beneficios, al igual que las personas que vivían en el hemisferio sur o con estaciones calurosas y de días largos. No se encontraron diferencias significativas en el efecto obtenido en los parques naturales y los

urbanos, aunque sí se vieron mayores beneficios en las áreas designadas como centros turísticos naturales (Subirana-Malaret et al., 2023).

Casos prácticos

Practicar el baño de bosque: Cheverly Town Park, Maryland

- Un pasante de Corazón Latino escribió sobre su primer baño de bosque y describió cómo una guía ayudó a su grupo a ver, oler y tocar el bosque para estar más conscientes de su entorno. Saveri describe las observaciones personales y grupales como una experiencia calmante y relajante, especialmente en comparación con el tiempo de pantalla frecuente en la vida cotidiana (Nandigama, 2019).

Amor propio en la naturaleza: South Holland, Illinois

- Light of Loving Kindness es un ejemplo de un grupo que lleva a cabo caminatas de baño de bosque y otros eventos que son gratuitos en un lugar público e incluyen orientación tanto en inglés como en español (*Light of Loving Kindness*, sin fecha). Eventbrite puede ser una plataforma en línea útil para compartir eventos con su comunidad local.

Paseo de bienestar por Buffalo Bayou Park: Houston, TX

- Este es otro ejemplo de un evento al aire libre gratuito, dirigido en inglés y español, a través de una asociación con una organización pública. Si bien caminar 3 millas en 1.5 horas puede ser un poco más acelerado que una experiencia típica de baño de bosque, el evento se centra en los beneficios de pasar tiempo al aire libre (*Buffalo Bayou Park Wellness Walk – Buffalo Bayou Partnership*, sin fecha).

Recursos

Sitios web

Asociación de Guías y Programas de Terapia en la Naturaleza y el Bosque:
<https://www.anft.earth/guide-training/training>

Referencias

Antonelli, M.; Donelli, D.; Carlone, L.; Maggini, V.; Firenzuoli, F. y Bedeschi, E. (2022). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on individual well-being: An umbrella review. *International Journal of Environmental Health Research*, 32(8). Academic Search Complete.

<https://doi.org/10.1080/09603123.2021.1919293>

Buffalo Bayou Park Wellness Walk – Buffalo Bayou Partnership. (sin fecha). Consultado el 17 de marzo de 2024 en <https://buffalobayou.org/event/buffalo-bayou-park-wellness-walk-7/>

Farrow, M. R. y Washburn, K. (2019). A Review of Field Experiments on the Effect of Forest Bathing on Anxiety and Heart Rate Variability. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 216495611984865.

<https://doi.org/10.1177/2164956119848654>

Ghemmour, R. (23 de septiembre de 2020). *But forest bathing is not new to Indigenous communities: It is a way of life! – Decolonial Dialogues*. <https://decolonialdialogue.wordpress.com/2020/09/23/but-forest-bathing-is-not-new-to-indigenous-communities-it-is-a-way-of-life/>

Hughes, L. (sin fecha). *How to Practice Forest Bathing (Even in the City)*. Consultado el 12 de abril de 2024 en <https://www.the-well.com/editorial/how-practice-forest-bathing-even-city>

Light of Loving Kindness. (sin fecha). Eventbrite. Consultado el 12 de abril de 2024 en <https://www.eventbrite.com/org/18228502530?ref=eofblike>

Nandigama, S. (17 de junio de 2019). *From the Intern's Desk: Experiencing Forest Bathing*. Corazón latino. <https://www.corazonlatino.us/blog/intern-first-forest-bathing>

Segarra, M. (24 de octubre de 2023). Spending time in a forest can boost health and lower stress. Here's how. *NPR*. <https://www.npr.org/2023/08/22/1195337204/a-guide-to-forest-bathing>

Amor propio en la naturaleza: Forest Bathing (Spanish & English). (sin fecha). Eventbrite. Consultado el 17 de marzo de 2024 en <https://www.eventbrite.com/e/self-love-in-nature-forest-bathing-spanish-english-tickets-682748498137>

Subirana-Malaret; M., Miró, A.; Camacho, A.; Gesse, A. y McEwan, K. (2023). A Multi-Country Study Assessing the Mechanisms of Natural Elements and Sociodemographics behind the Impact of Forest Bathing on Well-Being. *Forests (19994907)*, 14(5). Environment Complete. <https://doi.org/10.3390/f14050904>

Why Forest Therapy Can Be Good for Your Body and Mind. (sin fecha). Cleveland Clinic. Consultado el 12 de abril de 2024 en <https://health.clevelandclinic.org/why-forest-therapy-can-be-good-for-your-body-and-mind>