

Terapia del bosque: meditación que brinda beneficios en salud



Un grupo de pacientes de [TecSalud](#) se reunió en el [Parque Ecológico Chipinque](#), en Nuevo León, a realizar una sesión de **Shinrin-Yoku**, terapia de inmersión en la naturaleza, en combinación con **Mindfulness**.

Ambas terapias son conocidas por traer consigo muchos **beneficios para la salud**, desde la reducción del estrés hasta el mejoramiento del sistema inmune.

La terapia fue dirigida por **Tania Zertuche**, directora de Bienestar y Medicina de Estilo de Vida en TecSalud y **Pilar Caballero**, maestra de reducción de estrés basado en Mindfulness.

Ambas terapias buscan que las personas conecten con sus **cinco sentidos** y se hagan presentes en el momento que están viviendo.

Además, está comprobado que **hacer este tipo de terapias en medio de la naturaleza brinda ciertos beneficios extras para la salud**.



width="900" loading="lazy">

Shinrin-Yoku: baño de bosque

El **Shinrin-Yoku** es la terapia de “bañarse en el bosque” para mejorar la salud y el bienestar en general involucrando a la naturaleza y utilizando los cinco sentidos.

Diversos estudios se han llevado a cabo en países como Japón, Corea, China y España, donde han analizado los **beneficios fisiológicos y psicológicos de esta práctica**:

- Mejora el sistema parasimpático que ayuda a regular entre otras cosas la fisiología cardiaca disminuyendo nuestro ritmo cardiaco.
- Diversos estudios han mostrado una regulación del sistema. Se cree que es en relación a las sustancias que secretan los árboles llamadas terpenos
- Mejora la depresión y el nivel de presión arterial
- Muestra un descenso de cortisol, la hormona del estrés
- Mejora estado de ánimo

“Es una terapia muy bonita, por lo que quisimos empezar a explorarla, darla a conocer y acercarla más a los ojos de nuestros pacientes y a la comunidad en general, más aún, teniendo Chipinque tan cerquita”, comentó la Dra. Zertuche.



width="900" loading="lazy">

Utilizar los sentidos con conciencia

Ambas especialistas explican que en esta terapia realizaron una caminata por la montaña en donde se les pedía a los pacientes **estar conscientes de sus cinco sentidos** en todo momento:

1. Escuchar: los pájaros, el viento y las corrientes de agua
2. Observar: los árboles desde abajo hasta arriba, las diferentes formas de las hojas, los colores y la luz del sol
3. Respirar: el aroma natural, el olor de la tierra y la frescura del día
4. Sentir: los árboles y las pisadas en cada paso que dieran
5. Saborear: el sabor natural del viento o del aire respirando profundo

Al llegar a cierto punto del recorrido, hicieron una pausa para realizar una meditación guiada en medio de la montaña por 12 minutos, y al regresar, poner de nuevo en práctica y hacer conciencia de sus sentidos.

*“Los invité a que trataran de estar **lo más presente posible** en sus cuerpos, en los sonidos, en lo que veían, en lo que sentían”, comentó Pilar Caballero.*

La Dra. Zertuche explica que *“en realidad, el bosque no es el único espacio donde se puede realizar, sino que **cualquier espacio natural y abierto puede servir**”, comentó.*

Estar presentes es beneficioso para la salud

El **mindfulness** es una terapia que consiste en tratar de estar lo más presentes que se pueda en el momento. Busca estar atentos a la mente, cuerpo, sensaciones, pensamientos y emociones que hay en un momento determinado.

Al llegar a la montaña, en medio de la naturaleza, Pilar realizó una **práctica formal de sensaciones corporales** con los pacientes.

Comenzaron con atención en la postura, luego atención a la respiración, a los sonidos, a las sensaciones corporales y así fueron usando los diferentes sentidos para estar lo más presentes posibles en la práctica.

*“El **Shinrin-Yoku** y el **mindfulness** se complementan muy bien. Los dos tienen beneficios similares y al final se trata de una misma cosa, que es **tener presencia**”,* señaló Pilar.

Al igual que el baño de bosque, el **mindfulness** ha mostrado **gran efectividad para el manejo del estrés**, cambios a nivel cerebral, mejoras en el sistema inmune, mayor bienestar psicológico, a tener más sentimientos positivos y un aumento de empatía.



width="900" loading="lazy">

Vivir bajo estrés es riesgoso para la salud

La experta en mindfulness explica que por lo general vivimos bajo una vida muy acelerada y en constante estrés, pero que es importante **hacernos espacio para realizar este tipo de actividades** que brindan beneficios para la salud.

“Es esencial para nosotros los humanos tener estos momentos de pausa y de dejar de hacer, porque siempre estamos haciendo, creando y no paramos.

*Es importante darnos cuenta de lo **esencial que es para nuestro bienestar** este tipo de actividades y momentos”,* mencionó Pilar.

“Es importante darnos cuenta de lo esencial que es para nuestro bienestar este tipo de actividades y momentos.”

Comparte su experiencia al vivir ambas terapias

Por su parte, **Horacio Marchand**, uno de los pacientes que vivió la terapia de bosque, compartió su experiencia tras vivir la combinación de ambas terapias.

*“Creo que **no hay nada más bello que el entusiasmo**, lo que todos de alguna manera manifestamos en el recorrido. El reto es cuando el **entusiasmo se convierte en disciplina** y se pierde, pero luego viene la belleza de la disciplina y nos da otro alimento”,* señaló.

*“Ojalá que esto pueda influir en otras personas porque **la salud y la paz son las cosas más importantes en estos tiempos tan turbulentos**”,* concluyó Horacio.

“Ojalá que esto pueda influir en otras personas porque la salud y la paz son las cosas más importantes en estos tiempos tan turbulentos.”



width="900" loading="lazy">