



Técnicas alternativas para el manejo del estrés y la relajación **contacto** **con la naturaleza y sus** **elementos**





Nombre de la técnica.

- Baño de Bosque* (shinrin yoku): práctica de origen japonés.
- Relajación en contacto con el agua.



Propósito del aprendizaje, resultado e impacto esperado.



Aprender a realizar pausas en zonas verdes, parques o bosques.

Mejorar tu salud mental y disminuir el estrés. Esta técnica reduce la producción de cortisol (hormona del estrés). La práctica regular mejora tu estado de ánimo, tu salud física, la baja de la tensión arterial y el ritmo cardiaco; también mejora tu concentración y creatividad.



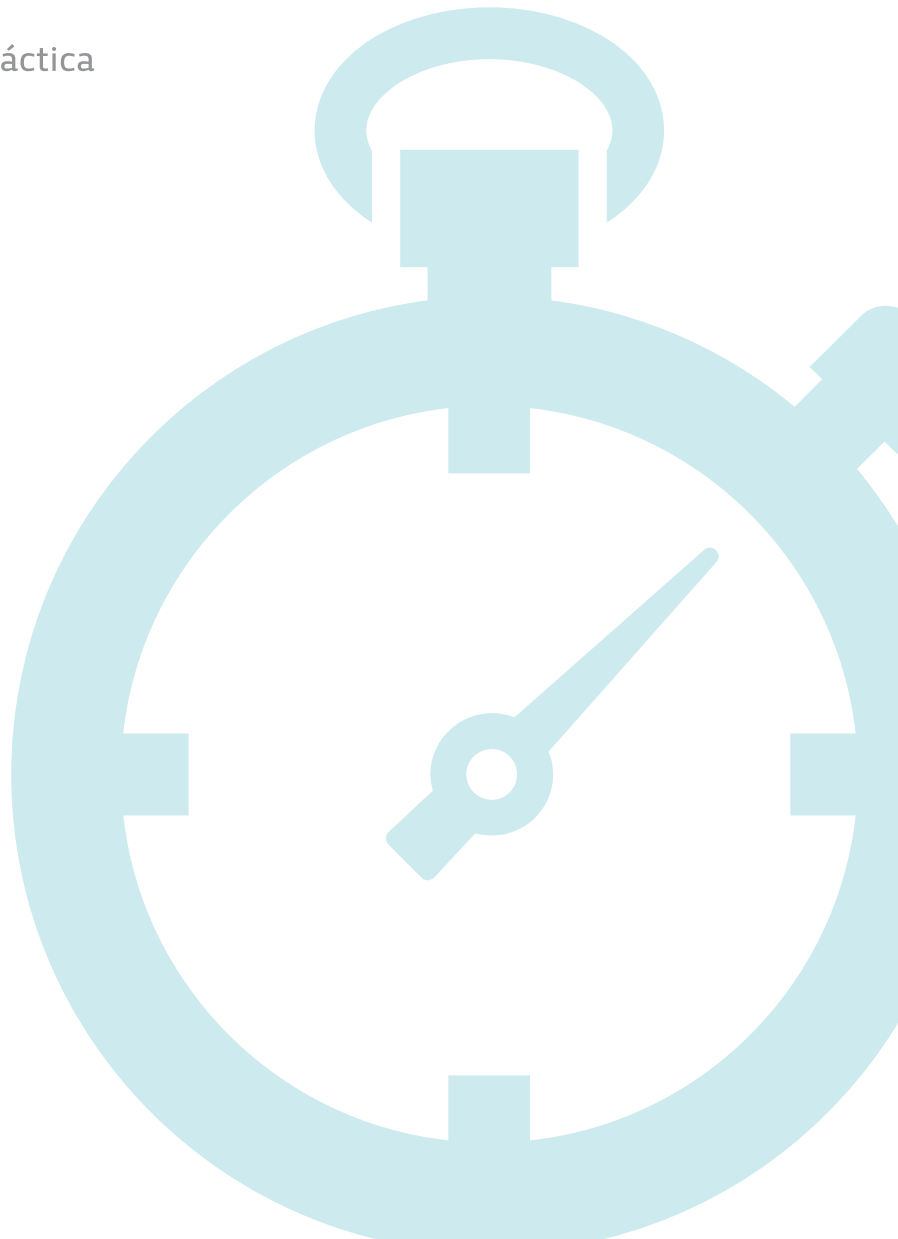
Objetivo de la técnica

Hacer una pausa al abrir los sentidos para que te conectes conscientemente con el entorno natural que te rodea. Permitir que los propios pensamientos y emociones pasen a un segundo plano, enfocando la atención en las sensaciones físicas del momento presente, sin juzgar, solo escuchando, sintiendo, oliendo, observando el bosque o el elemento agua y lo que está allí.



⬢ Duración, tiempo requerido para realizar la práctica y mejor momento del día para realizarla

- El tiempo requerido o recomendado son **20 minutos (mínimo cinco minutos)**. El Baño de Bosque puedes realizarlo en cualquier momento del día, como una práctica informal. Sin embargo, también puedes establecer un horario específico según tus propias posibilidades. Ten en cuenta los fines de semana.
- Sentirás los beneficios con la práctica regular.



Requisitos para la práctica

1.

Ubícate en un espacio verde ya sea un jardín, bosque o parque, relativamente tranquilo.

2.

Camina lo más lentamente que puedas y abre tus sentidos.

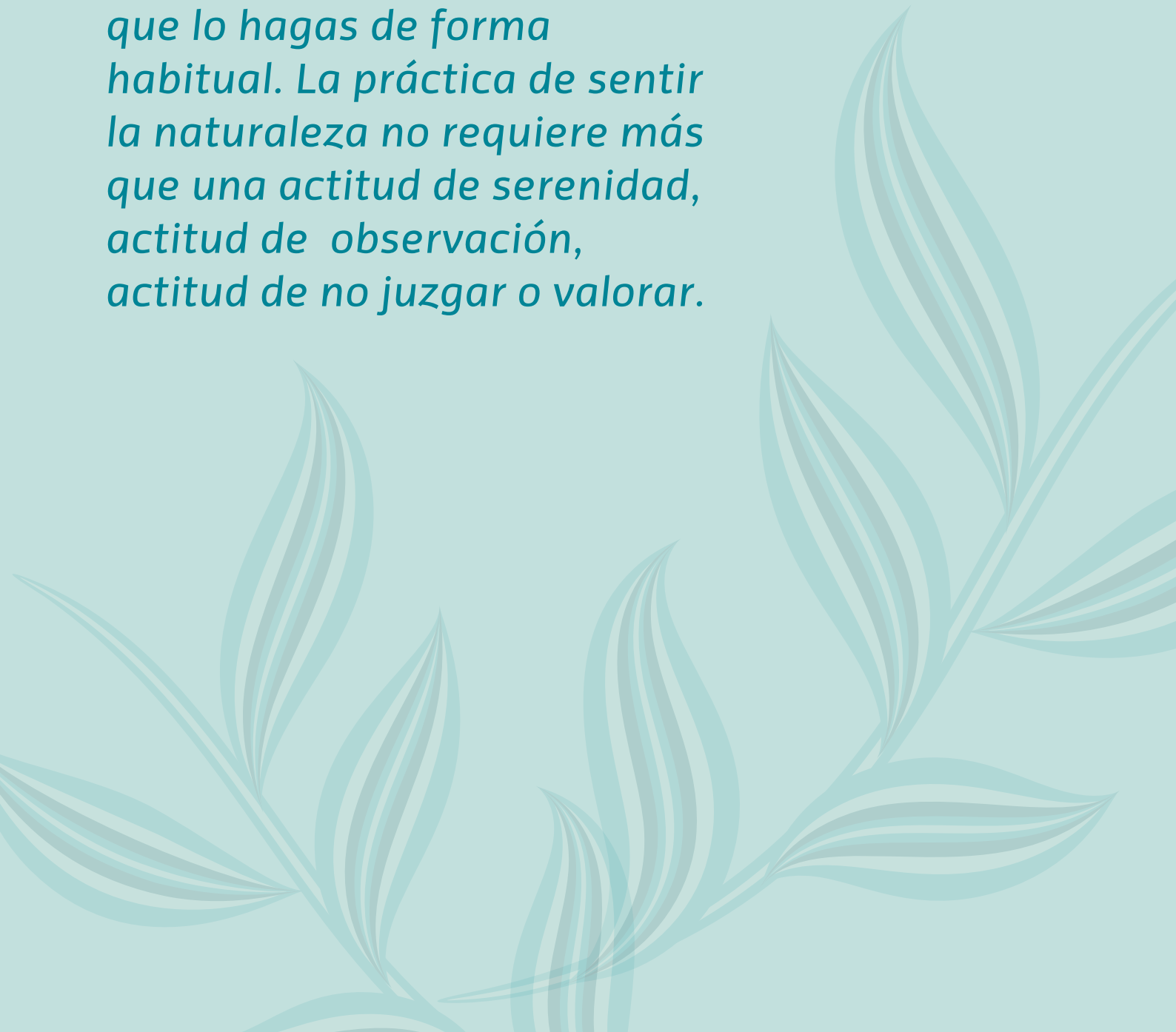
3.

Mantén siempre una actitud serena y dispuesta a percibir con todos los sentidos.





Bienvenido a esta maravillosa práctica que traerá beneficios para tu vida y tu propia salud mental. Es una práctica sencilla pero poderosa, en la medida en que lo hagas de forma habitual. La práctica de sentir la naturaleza no requiere más que una actitud de serenidad, actitud de observación, actitud de no juzgar o valorar.



Parte 2

Instrucciones
paso a paso,
ejercicios.





Previamente

Ejercicio 1





Elige el momento y el lugar (bosque, parque, jardín) en el que realizarás la práctica. Es un espacio para estar consciente del entorno natural que te rodea.



Es una práctica de meditación con la naturaleza que te permite estar en paz; por favor, no luches con tus pensamientos y sentimientos, permite que las sensaciones y pensamientos fluyan. Es posible que te desconcentres por unos momentos: es normal, acéptalo y regresa al momento presente.



Sólo enfoca con bondad tu atención en el momento actual y permite que el proceso de estar en contacto con la naturaleza calme tus pensamientos.



Al estar en este espacio natural, conecta con tu entorno, permite que los elementos que te rodean capten tu atención.



Puedes caminar muy despacio y detenerte a observar. Si lo deseas, siéntate en un lugar cómodo con la espalda erguida, las manos sobre las rodillas y los hombros atrás, proyectando el pecho.



Desconéctate de la tecnología: no uses el celular, no tomes fotografías ni uses relojes con mediciones biométricas. Evita los elementos que te distraigan.



No se trata de tener una meta de escalada de montaña o número de kilómetros recorridos; se trata de relajarte y desconectarte de las presiones del entorno.

Inicio

Esta será una experiencia de meditación orientada pero libre, el lugar y el tiempo es de tu elección. El objetivo es que te conectes con la naturaleza, enfoques tu atención, y disfrutes del paseo de forma atemporal y con mente abierta, dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez.



Concéntrate en el lugar donde estás. Respira profundo varias veces, toma el aire del entorno natural en el que estás.



¿Qué sensaciones están allí? A continuación, observa los elementos que te rodean, plantas, árboles, animales (aves, insectos, etc.). Toca los árboles, las hojas de las plantas (preferiblemente plantas conocidas que no sean venenosas o causen alergias). Presta atención a las diferentes texturas, siente la suavidad de las flores, lo rugoso y tosco de los troncos de los árboles. Observa las plantas, ¿cómo crecen?, ¿hacia dónde dirigen sus troncos?, ¿todas sus hojas y flores son iguales? Identifica y aprecia las características particulares.



Concéntrate en la forma en que tu cuerpo y tus sentidos perciben el espacio a tu alrededor. Siente el aire, el sol, el viento, la temperatura, las condiciones del suelo, observa tus pisadas. Pregúntate: ¿cómo es la temperatura del aire?, ¿cuánta luz hay a mi alrededor?, ¿está iluminado?, ¿hay sombras?, ¿veo la luz a través de las hojas y los árboles? Nota el efecto del aire y el sol sobre las plantas. ¿Qué emociones te causa esta observación?, ¿qué pensamientos cruzan tu cabeza? Reconoce cómo te conectas con la experiencia, con el momento.



Mantén tus sentidos abiertos y dispuestos a percibir todo lo que pasa a tu alrededor. Lleva tu atención a la respiración. Inhala y exhala profundamente varias veces, y observa la calidad de tu respiración: ¿es rápida o lenta?, ¿es profunda o poco profunda?, ¿sientes el aire entrar en tu cuerpo? Observa hasta dónde llega la respiración en tu cuerpo. ¿Está en lo alto de tu pecho?, ¿está en la sección media alrededor de tu estómago?, ¿está abajo en tu vientre? Concéntrate en los aromas: ¿percibes diferentes olores?, ¿los olores son aromas conocidos o nuevos? Intenta respirar profundo a medida que te mueves por el espacio. Siente que tu abdomen se expande y contrae cada vez que el aire entra y sale.



Escucha atentamente lo que pasa en tu entorno durante tu caminata. ¿Sientes el suelo?, ¿cómo es el material?, ¿escuchas tus pisadas?, ¿haces ruido al caminar o es un paso silencioso?, ¿qué otros sonidos de la naturaleza puedes percibir?, ¿escuchas el aleteo de algún ave?, ¿escuchas cantar algún pajarito?, ¿hay sonidos de agua o de insectos? Cierra tus ojos por un momento y escucha los sonidos, déjate envolver por la naturaleza, escuchando y atendiendo solo eso.



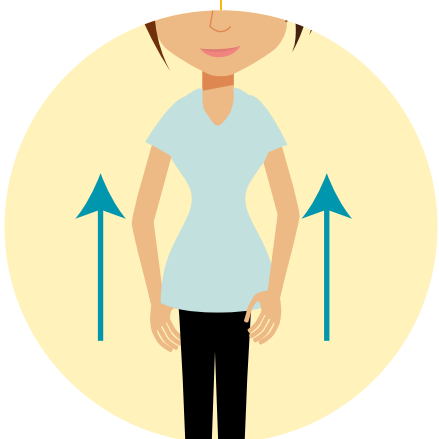
Observa los colores y matices en la naturaleza. Percibe los pequeños cambios, las diferencias, los puntos, las diferentes gamas de color verde y tonos de café. Los contrastes de color y dimensión de las flores y las hojas, los tallos y troncos. Con los ojos cerrados y en silencio dirige tu mirada hacia el sol, sin abrir los ojos percibe la luz y el calor; respira profundo disfrutando el momento. Abre los ojos y mira el cielo, sus colores y características. Deja que estas sensaciones llenen tu mente con pensamientos de paz.



Cuando observes que tu mente divaga, regresa suavemente tu atención para enfocarte en tu respiración y en la experiencia que estás viviendo. Ánclate en el presente, respira.



Si te encuentras distraído por los pensamientos, simplemente date cuenta y reconócelos. Ahora, "nómbralos" cuando los notes. Si notas preocupación, dílo mentalmente: "preocupación, preocupación, hay preocupación". Posteriormente déjalos ir, O por ejemplo puedes observar pensamientos de: planificación, recuerdos, anhelo o el pensamiento que sea, hazlo de la misma manera. (Nos mantenemos un rato haciendo este ejercicio).



A continuación, inicia un recorrido silencioso por tu cuerpo de abajo hacia arriba, puedes hacerlo a través de tus sentidos, centra tu atención en tus pies, lo que sientes al dar los pasos, tus rodillas, tu cadera, el esfuerzo de la caminata, la temperatura del aire en tus brazos y pecho, el calor del sol, y la luz sobre tu rostro y ojos. Observa tu cuerpo: ¿qué sientes?, ¿qué sensaciones percibes en esa parte de tu cuerpo? Si sientes dolor o malestar, trasmítete compasión a ti mismo, puedes decir mentalmente: "hay dolor", "hay malestar allí". Piensa en que tu cuerpo te está mostrando cómo se siente, simplemente transmite compasión. Mantén la atención en ese lugar el tiempo que sea necesario. Posteriormente, recorre otra parte de tu cuerpo. Si hay pensamientos que te distraen, nómbralos y déjalos ir. Regresa al ejercicio que estás haciendo, observa tu cuerpo.



Cuando llegues a la cabeza, observa por un tiempo qué sensaciones hay. Ahora lleva tu atención a la respiración, toma unas cuantas respiraciones usando tu mantra “inhala”, “exhala” a medida que respiras.



Realiza los descansos y las pausas que necesites, sin presiones, permite que la experiencia de contacto con la naturaleza sea real y pacífica. Al finalizar, date las gracias por haberte brindado este tiempo para ti mismo.



Cuando te sientas listo, regresa con una actitud de relajación a tu presente.

Esperamos que este ejercicio te haya ayudado a tomar una pausa y a relajarte.





Previamente

Ejercicio 2





Prepara un tiempo y un espacio para realizar este ejercicio de relajación con agua. Lo puedes hacer al tomar una ducha, en una tina, en la piscina o al poner los pies o las manos en un recipiente con agua.



El propósito es que te concentres en el ejercicio con el agua. Disfruta de un espacio diferente, ya sea durante el baño u otro espacio que te permita relajarte, dejar de lado las preocupaciones y dedicar tiempo al equilibrio emocional al entrar en contacto con un elemento de la naturaleza.



Se trata de aplicar los elementos del Mindfulness o atención plena en un ejercicio con el agua.



Prepara tu entorno para realizar el ejercicio, ya sea en el baño, en una terraza o en cualquier otro espacio cómodo, silencioso y tranquilo donde puedas sentir el agua, sumergir tu cuerpo o parte de él en el agua.



Prepara tu tiempo y espacio, ya sea la ducha, la tina, una piscina o un recipiente con agua. La temperatura del agua es a tu elección. Deja a la mano una toalla para secarte al terminar el ejercicio.

Inicio

Esta será una meditación con orientación; eres libre de hacer algunos cambios con los que te sientas cómodo, pero respetando el propósito de relajación y meditación del ejercicio.



Sumerge tu cuerpo en el agua, respira tranquilamente, toma el aire por la nariz, reténlo por un instante y déjalo salir poco a poco. Con cada respiración, siente cómo tu cuerpo se relaja.



Concéntrate en las sensaciones que recorren tu cuerpo al momento del contacto con el agua. Realiza varias respiraciones profundas, concéntrate en lo que sientes al respirar, al sentir el agua.



Relaja tu cuerpo al contacto con el agua. Siente cómo fluye a través de tu cuerpo o la parte sumergida; siente cómo cubre la piel y se mueve de acuerdo con las características de la piel, la textura, las curvas, las vellosidades, los músculos, etc.



Mueve suavemente tu cuerpo, siente el agua fluir. ¿Cómo se mueve el agua ante tus movimientos?, ¿cómo es la temperatura del agua? Trata de describir tus sensaciones, relaja tu cuerpo.



Escucha con cuidado los sonidos que hace el agua al caer sobre tu cuerpo, ante tus movimientos; cierra los ojos y concentra tu atención en la experiencia con el agua, recuerda el sonido de las olas del mar. Puedes visualizar en tu mente un mar en calma, o una balsa sobre agua serena y tranquila.



Siente cómo el agua fluye dentro de tu cuerpo con tranquilidad, cómo te limpia mientras permites que salga cualquier aspecto negativo de forma suave y tranquila. Con cada respiración sientes que te sumerges en un ambiente de relajación donde fluyen tus emociones. Exhalando las dudas, las preocupaciones, dejando que el agua se lleve y limpie lo que te preocupa. Siente cómo el agua purifica tus pensamientos, tus sentimientos, y trae tranquilidad y armonía.



Tu respiración es más lenta y profunda, observa la capacidad de fluir del agua, de adaptarse, de moverse alrededor de los obstáculos. Siente el movimiento en el agua; con cada respiración, fluyes como el agua a un estado de relajación. Siente cómo el agua te roza y cómo flotas dentro de ella.



Realiza este ejercicio con los ojos abiertos y cerrados. Puedes hacerlo en silencio o acompañarlo de música relajante. Hazlo durante el tiempo que consideres necesario.



Despacio y lentamente vuelve a la vida cotidiana. Respira profundamente y con calma. Muévete con calma y al sacar tu cuerpo del agua y secarte. Agradece la posibilidad de hacer este ejercicio, de tener el tiempo y las condiciones para realizarlo.



Realiza el ejercicio de acuerdo con tus posibilidades, y disfruta esos momentos y espacios para ti.

Bibliografía.

- ▶ **Alarcón, A., (2020) Mindfulness y Autocompasión para Profesionales de la Salud que enfrentan al COVID-19. Edición virtual.**

Alarcón, A. (2013) Vencer el Estrés. Manual para el estrés positivo. Editorial Intermedio.

- ▶ **Castillero, O. (2019) Doce ejercicios de meditación. recuperado de internet:
<https://psicologiymente.com/meditacion/ejercicios-meditacion#:~:text=Meditaci%C3%B3n%20en%20el%20agua&text=Se%20trata%20en%20focalizar%20la,que%20est%C3%A1%20en%20el%20exterior.>**
- ▶ **Davis M., Robbins E., McKay M., (2008) Relaxation and Stress Workbook. Six edition.**
- ▶ **Gesse, A. Baños de Bosque.
<https://www.youtube.com/watch?v=AxeJAWNMWIU>**
- ▶ **Hansen, M., Jones, R., Tocchini, K. (2017) Shirin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A state of the art review.**
- ▶ **Wolf, K. (2019) Baños de Bosque. Entrevista Dra. Kathleen Wolf.
<https://www.youtube.com/watch?v=QqBuU3TUwZs>**



Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

