



# GUÍA PARA LA PRÁCTICA DEL SHINRIN YOKU

*EN ÁREAS SILVESTRES  
PROTEGIDAS DEL ESTADO*



Al servicio de los bosques y la naturaleza

1970 2020

Corporación Nacional Forestal  
Gerencia de Áreas Silvestres Protegidas  
Depto. Administración de Áreas Silvestres Protegidas



UNIVERSIDAD  
TECNOLÓGICA  
METROPOLITANA  
del Estado de Chile

# 1 ¿Qué es el SHINRIN YOKU?

森 BOSQUE  
林 ARBOLEDA  
浴 BAÑO



Literalmente significa **BAÑOS DE BOSQUE** y para el caso de Chile, por su diversidad de ambientes naturales, lo llamamos **BAÑOS DE NATURALEZA**.

Es una muy buena práctica, de origen japonés, para la prevención y mejora de la salud integral de las personas (emocional, mental, espiritual y física) gracias a la conexión plena de nuestros sentidos con la naturaleza y, especialmente, con los bosques.



# 2 ¿Cómo actúa la naturaleza en la salud de las personas?



El contacto con naturaleza, en especial con los árboles, permite que nuestro sistema inmunológico se fortalezca gracias a la inhalación de **los fitoncidas** que emanan de los árboles y la vegetación en general.

## Fitoncidas

Son compuestos orgánicos volátiles y aromáticos que segrega la vegetación para protegerse de bacterias, de insectos y de hongos, pero este sistema de defensa beneficia a nuestro organismo.

# 3 ¿Cuáles son los efectos benéficos de la naturaleza para la salud de las personas?

- Fortalece el sistema inmunológico.
- Reduce la ansiedad y la depresión.
- Reducen las hormonas del estrés, disminuyendo los niveles de cortisol y adrenalina.
- Mejora el estado de ánimo y salud.
- Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular y regula la presión arterial.
- Incide en un menor sobrepeso corporal.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Contribuye a la salud mental y espiritual.
- Contribuye a la cohesión y bienestar social.
- Mejora el humor y la autoestima, elementos cruciales para la felicidad personal.
- Otros.



## 4 ¿Dónde se puede realizar?



Se practica donde exista **NATURALEZA**, idealmente en senderos habilitados de áreas silvestres protegidas del Estado.



También se puede practicar en los parques urbanos y semiurbanos existentes en las ciudades. No obstante, realizar baños de naturaleza, también es efectivo en tu jardín, al interior de las casas y oficinas, con presencia de vegetación y aromaterapia. También ayudan los recorridos virtuales con la tecnología de 360°.



## 5 Tiempo para hacer SHINRIN YOKU



Se recomiendan paseos de mínimo dos horas, en forma relajada, con **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**.

Los especialistas, recalcan que no hace falta que se pase mucho tiempo en el bosque o en la naturaleza en general, con dos horas es suficiente, y **el efecto positivo del Shinrin Yoku permanece en el organismo entre 5 a 7 días.**

En cuanto a la frecuencia de conexión con la naturaleza, para ayudar a mejorar nuestra salud y armonía con ella es recomendable conectarse al menos una vez al mes e idealmente, si cuentas con ambientes naturales en tu hogar o en las cercanías de él, se recomienda dos horas por semana o treinta minutos por día.



# 6 Pasos para una experiencia satisfactoria de SHINRIN YOKU



## TEN PRESENTE

Antes y durante el recorrido por naturaleza (bosque, playa, otro ambiente natural o también en parque urbano o el contacto en tu jardín) debes **VIVIR el AQUÍ y el AHORA**, que implica reducir al máximo el sentimiento de la prisa, además de compenetrarte en el momento que vives y calmar tu mente de pensamientos y preocupaciones.



Para los anterior, la sugerencia es marcar un hito: el inicio y el fin de paseo, ser conscientes que es nuestro tiempo de "bosque" o "naturaleza". Esto podemos realizarlo tocando un árbol, dibujando una línea o colocando una rama en el suelo y cruzar por encima de ella.



También ayuda el desconectarse del fono móvil, de la cámara fotográfica, de tu reloj y de cualquier otro artefacto que uses en tu vida cotidiana en ciudad, oficina o casa.



El uso de un fono móvil solo será en caso que el lugar que visites para la práctica del Shinrin Yoku, cuente con un sistema de tecnología de la comunicación que te entregue paso a paso lo que debes realizar en Shinrin Yoku. Esto es, tarjeta audio-guía, aplicación telefónica, como por ejemplo Lazarillo (para guiar a personas ciegas) o el Visor para la comunicación a personas sordas.



Se trata también de sentirnos seguros, por lo que puedes llevar el fono móvil, pero en tu mochila o bolso, y usar en caso de emergencia para poder localizar a alguien.



Recomendable es el uso de ropa cómoda, que quede suelta a tu cuerpo y colores suaves.



Considera que no tienes un destino o una meta por cumplir (ejemplo subir a la cima de un cerro). Nada de eso, tu destino es **ESTAR y VIVENCIAR** la naturaleza y dar un paseo calmado y sin rumbo predeterminado.



No tienes que estar pendiente del tiempo recomendado para la práctica del Shinrin Yoku, más bien siente el avance del tiempo a través del cambio de posición de la tierra al sol, la luminosidad y la temperatura que cambia.

## Paso 1 PREPARACIÓN PARA SHINRIN YOKU: RESPIRACIÓN

Antes de iniciar la práctica del Shinrin Yoku, en el lugar de entrada al sector o sendero para hacer el Shinrin Yoku, es muy recomendable que **respires conscientemente**.

Esto es mediante un ejercicio para preparar tu cuerpo y mente que a la vez te posibilitará oxigenarte y aspirar efectivamente los fitoncidas o sustancias volátiles que propaga el bosque o sentir el aire fresco y puro de la naturaleza.

Un método sencillo que se recomienda para esta preparación es:



Inspirar suave y lento, de acuerdo a como te plazca sentir el aire.



Una vez realizado esto, sostiene un segundo el aire en tus pulmones y enseguida pasa a espirar suave y lentamente



Puedes repetir esta respiración consciente las veces que tu estimes para sentir la naturaleza.

## Paso 2 INICIO DEL DESPLAZAMIENTO ACTIVACIÓN DE LOS SENTIDOS

Camina lento o trasládote en tu silla de ruedas con lentitud, sin prisa.

**DETENTE EN UN SECTOR DEL AMBIENTE QUE ESTÁS RECORRIENDO, UN LUGAR QUE TE ATRAIGA E INICIA LA ACTIVACIÓN DE TUS SENTIDOS:**

### ACTIVA LA VISTA



Si eres una persona ciega, ya sabes mejor que nadie lo que es percibir tu entorno y sentirlo vivamente, pues de eso se trata este ejercicio. Para los que ven, contempla las diversas tonalidades de verdes o de otros colores de la naturaleza (flores) en donde estás. Así como las estructuras existentes en la naturaleza, como, por ejemplo: la disposición de las hojas en una rama o la disposición de los pétalos de una flor. Estando ya un tiempo en contacto con la naturaleza se activa la agudeza visual, que te permite captar la presencia de elementos pequeños o distintivos de ella que al inicio no se ven, por ejemplo: insectos, musgos, líquenes, entre otros.



### ACTIVA EL TACTO



Para ello, debes tocar ramas, hojas, corteza de los troncos, las piedras y los líquenes en ellas. Percibe las texturas diversas, la temperatura, la humedad, la dureza o blandura, la rigidez o la flexibilidad.



### ACTIVA EL OÍDO



Si eres persona sorda, siente las vibraciones del entorno natural y las actividades de la vida donde estás inmerso(a). Para las personas que oyen, una buena forma para iniciar esta conexión es cerrar los ojos y concentrarse en los sonidos que emite la naturaleza.

Por ejemplo: si estás cerca de un riachuelo o cualquier fuente de agua corriente, podrás escuchar o sentir las vibraciones del agua escurriendo, escuchar también el sonido de las hojas movidas por el viento o el sonido de más de algún pajarito o insecto. Mientras más te abras a la experiencia de escuchar, más sonidos percibirás.

### ACTIVA EL GUSTO



Si estás cerca de un curso de agua, bebe un sorbo y mantenlo en la boca para después tragarlo. Si hay frutos silvestres comestibles, degústalos como si fuera la primera vez que comes un fruto silvestre.

### ACTIVA EL OLFATO



Acércate a la fuente de un aroma que domine el ambiente natural o acércate a flores, o toma hojas restregándola un poco en las manos, o acércate al suelo para sentir el aroma de la tierra u hojarasca. Si tienes árboles a tu alrededor, revisa en el tronco si hay resina para sentir su fragancia.

**¡YA SOMOS PARTE Y ESTAMOS CONECTADOS CON LA NATURALEZA!**



## Paso 3

### CONTEMPLACIÓN Y CONEXIÓN PLENA CON NATURALEZA



Ahora con tus sentidos activos, continúa el paseo a un ritmo lento, manteniendo la conexión con la naturaleza. Muy aconsejable es que mientras te trasladas lleves en tus manos un elemento de la naturaleza, pues tú estás inmerso/a en ella y este gesto mejora tu conexión con ella, como, por ejemplo: una ramita, hojas o flor encontradas en el suelo (no cortes), también puedes llevar una piedra.

**LUEGO, ENCUENTRA UN LUGAR**, que te atraiga y sientas mayor placidez para sentarte o simplemente detenerte (si eres usuario/a de silla de ruedas). En este lugar, intensifica tu conexión con la naturaleza, teniendo como actividad concentrada el sentir algún componente de ella, idealmente un árbol. Ahí concentra tu intención y tus sentidos: tu tacto, la vista y el olfato. Sumando los otros dos sentidos: audición y gusto para percibir la vida que acompaña o que resguarda ese árbol.

La actitud del vivir **AQUÍ** y **AHORA**, en este espacio de tiempo y lugar del Shinrin Yoku, suele darse una conexión emocional, espiritual, mental y física con la naturaleza. Sin dar cabida a la ansiedad de sentir algo, la invitación es tomar conciencia de que eres parte de la naturaleza, que la vida que tienes ahora en tu alrededor forma parte de ti. Que todo es lo mismo: dejarte llevar y sorprender por lo que ves, sientes, escuchas, degustas y hueles.

Para esta conexión ayuda el **CONTEMPLAR**. Por ejemplo, mirar una hoja es reconocer su forma, tamaño, pero contemplarla es aplicar la observación de su color, textura, su tipo de borde, su nervadura, su grosor y aroma; o también puedes abrazar un árbol para sentir su energía y vida.



**OTRA ACTIVIDAD QUE PUEDES REALIZAR EN EL BOSQUE ES LA EXPRESIÓN DE LA EXPERIENCIA A TRAVÉS DE LAS ARTES.** Puedes plasmar un dibujo o un arte tuyo con los propios elementos de la naturaleza que se encuentran en el suelo y construir algo imitando, por ejemplo, las estructuras que has observado en la naturaleza. Si eres una persona ciega, puedes moldear arcilla o greda, modelando algo que quieras expresar y compartir.



Si realizas el baño de naturaleza acompañado/a, es recomendable realizarlo en silencio y que cada cierto tiempo, de común acuerdo, **INTERCAMBIEN LAS EXPERIENCIAS QUE ESTÁIS VIVIENDO EN CONTACTO CON NATURALEZA**. Esta acción es voluntaria y simple, no de tanto relato, privilegiando la simplicidad o mostrando tus expresiones artísticas y comentando lo que significó para ti. El propósito es compartir y aprender juntos inmersos en la naturaleza.

## Paso 4

### ACTIVIDADES QUE PUEDES DESARROLLAR PARA CONCLUIR LA PRÁCTICA DEL SHINRIN YOKU



HAS LLEGADO EL FINAL DEL BAÑO DE BOSQUE O DE NATURALEZA, AL IGUAL QUE HEMOS INICIADO EL PASEO SIENDO CONSCIENTES DEL INICIO DE ESTE, ES EL MOMENTO DE SER CONSCIENTES TAMBIÉN DE SU FINAL. PODEMOS VOLVER A DIBUJAR UNA LÍNEA EN EL SUELO O COLOCAR UNA RAMA Y CRUZARLA, TOCAR UN ÁRBOL.

**Solo o si vas acompañado/a una sugerencia es cerrar el baño de bosque o naturaleza con un Té o con otra infusión.** Idealmente es degustar infusiones propias del lugar en el cual has realizado el Shinrin Yoku. Para ello necesitas tu termo para agua caliente, una taza pequeña y la infusión. Esta ceremonia la puedes complementar con frutos secos de la naturaleza, como nueces, almendras y otros. También se pueden incluir mermeladas de frutos u otros vegetales del bosque, como calafate, ruibarbo y otros.





## CRÉDITOS

### Compilación Shinrin Yoku

Angel C. Lazo Alvarez,  
Ingeniero Forestal  
Gerencia de Áreas Silvestres Protegidas- CONAF.

### Edición texto

Victoria Uranga Harboe, Periodista.

### Diseño, Diagramación e Ilustraciones

Vicerrectoría de Transferencia Tecnológica  
y Extensión, Universidad Tecnológica  
Metropolitana, UTEM.

### Asistencia Técnica

Forest Therapy Institute (FTI): Alex Gesse, Shirley  
Gleeson, Claudio Vásquez V., Capacitadores  
y Mentores de guías de Baños de Bosque y  
Profesionales de Terapia de Bosque.

Logotipos Programas Inclusión Social de  
CONAF: Rodrigo Cádiz, Diseñador Gráfico-  
Gerencia ASP CONAF.

