

CONECTA TUS SENTIDOS CON LA NATURALEZA

Breve guía práctica para vincularse
con la naturaleza urbana y potenciar
tu bienestar emocional

Dirigida a adolescentes y jóvenes



Guía de actividades sobre naturaleza urbana y bienestar dirigida a adolescentes y jóvenes

AUTORES:

Elisa Barrientos, periodista.

Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes, Imhay. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

Álvaro Langer, psicólogo.

Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes, Imhay. Facultad de Psicología y Humanidades, Universidad San Sebastián, Valdivia, Chile.

Constanza Cabello-Araya, médico veterinaria.

Centro de Gestión Ambiental y Biodiversidad. Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias. Universidad de Chile.

Tamara Hoffmann, psicóloga.

Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes, Imhay.

COLABORADORA:

Valeria Rojas, médico veterinaria.

Centro de Gestión Ambiental y Biodiversidad. Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias. Universidad de Chile.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

TANU ESTUDIO CREATIVO

2024



AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos la colaboración del Proyecto “NaturArt: Acompañamiento socio-emocional basado en la naturaleza en la comuna de San Ramón”, patrocinado por el Fondo Valentín Letelier 2020 de la Vicerrectoría de Extensión y Comunicaciones de la Universidad de Chile. Este Proyecto, ejecutado por el Centro de Gestión Ambiental y Biodiversidad (GAB) de la Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias de la Universidad de Chile, aportó generosamente su experiencia y contenidos para el desarrollo de los ejercicios prácticos incluidos en esta guía.

FINANCIAMIENTO:

Esta guía fue desarrollada por el Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay) gracias al financiamiento de la Iniciativa Científica Milenio del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación a través de su programa de Proyección al Medio Externo.

Te damos la bienvenida a este espacio donde podrás descubrir cómo la naturaleza urbana puede favorecer tu bienestar

Muchos de nosotros vivimos actualmente en ciudades. Grandes edificios, calles llenas de autos, constantes estímulos sonoros y permanentes luces brillantes se han convertido en el escenario donde pasamos nuestro día a día y donde la naturaleza que nos rodea suele pasar desapercibida.

Los espacios verdes dentro de la ciudad son cada vez menos y muchas veces olvidamos, por ejemplo, observar la belleza y frondosidad de un árbol, oír el canto de un pajarito o percibir el olor de la tierra después de la lluvia. Asimismo, en muchas ocasiones, nuestras actividades diarias nos atrapan en una rutina que apenas nos deja tiempo para detenernos un momento y contemplar nuestro entorno. Nos sumergimos entre múltiples tareas que pueden llegar a estresarnos, pasamos cada vez menos tiempo al aire libre y dejamos de lado la conexión con la naturaleza que tanto necesitamos.

Es importante mencionar que la naturaleza urbana se encuentra en cada lugar de nuestra ciudad, aunque no lo parezca. Por ello, se hace relevante visibilizar a la ciudad como un espacio que alberga la vida tanto de los seres humanos como de otros seres vivos.

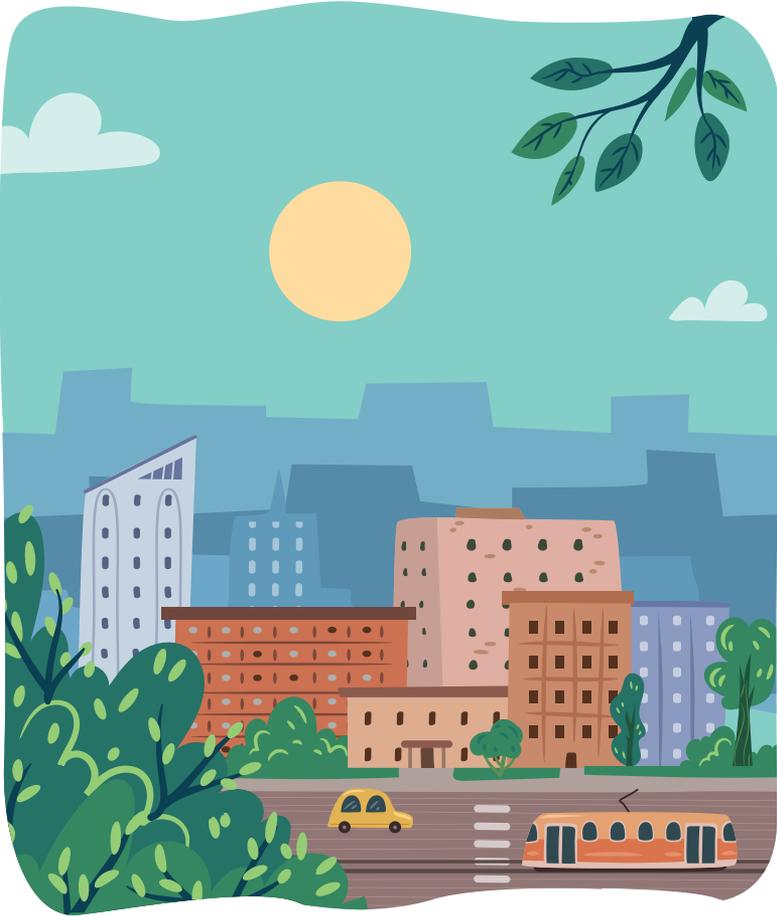
¿QUÉ ES LA NATURALEZA URBANA?

La naturaleza urbana hace referencia al conjunto de elementos bióticos y abióticos que interactúan entre sí en una ciudad.

Es así que el aire, el clima, el suelo, los animales, los árboles, los jardines, los hongos, los insectos, el sol, el agua y tantos otros elementos, se interrelacionan junto al ser humano de forma cotidiana, dando forma a las distintas ciudades en las que vivimos.



Por otro lado, la ciudad es un espacio que, en la actualidad, demanda la promoción, cuidado y generación no solo de una mayor cantidad de espacios verdes como plazas o parques, sino que también de una mayor conciencia de que debe ser un espacio de convivencia armónica entre los seres humanos, otros seres vivos y todos los elementos de la naturaleza.



Naturaleza, Ciudad y Bienestar Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que los espacios verdes urbanos o que podemos encontrar dentro de las ciudades, son fundamentales por los beneficios que aportan en el bienestar físico y emocional de las personas.

La evidencia científica confirma eso y señala que la exposición a la naturaleza se ha asociado particularmente con una serie de beneficios en nuestra salud mental.

Por ejemplo, puede ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo, a reducir el estrés y la ansiedad, entre otros.

Podemos contribuir a nuestro bienestar incluso solo contemplando algunos elementos naturales presentes en nuestra ciudad, nuestra comuna o nuestro barrio, haciendo uso de nuestros sentidos y aprendiendo a conectar con ellos. Por ello, es esencial encontrar pequeños momentos para respirar, observar y apreciar lo que nos rodea. Solo así podremos reconectar con el mundo natural y recordar la importancia de la naturaleza en nuestra salud mental.

¿SABÍAS QUÉ?¹

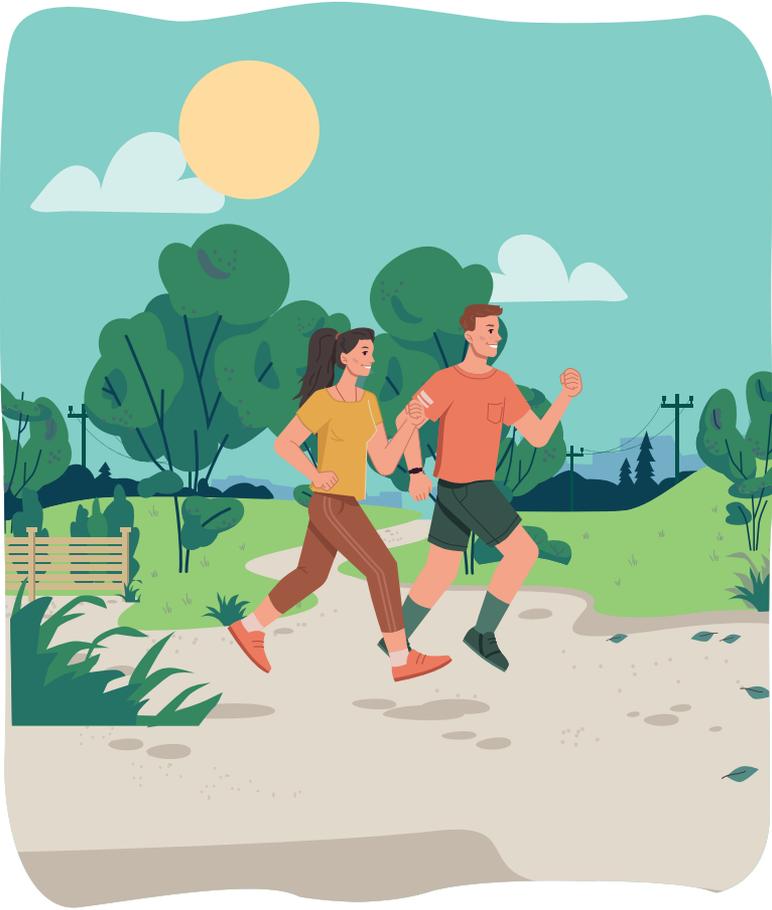
Oír el canto de los pájaros activa nuestro sistema parasimpático, ayudándonos a reducir el estrés y la ansiedad.

El canto de las aves nos indica que el entorno es seguro, brindándonos una sensación de paz y tranquilidad.



¹Stobbe, E., Sundermann, J., Ascone, L., & Kühn, S. (2022). Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Scientific Reports*, 12(1), 16414.

En esta guía, dirigida a adolescentes y jóvenes, podrás encontrar información sobre los beneficios que los elementos naturales pueden tener en nuestro bienestar emocional, cómo aprender a conectar en entornos urbanos y una serie de ejercicios para que pongas en práctica.



Entre árboles y edificios: cómo la conexión con la naturaleza contribuye a nuestro bienestar emocional

Diversos estudios científicos² han comprobado que acceder a elementos naturales en entornos urbanos y aprender a conectar con ellos contribuye a aumentar nuestro bienestar mental. Por ello, el contemplar de manera consciente la naturaleza que nos rodea, puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Estar en contacto con la naturaleza puede ayudarte a:

- Aumentar la autoestima.
- Mejorar tu estado de ánimo.
- Relajarte.
- Concentrarte mejor.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Aumentar tu empatía hacia los demás.
- Distraerte.
- Conectarte contigo mismo.
- Estimular tu creatividad.
- Disminuir el insomnio.



Es importante que consideres que no solo los espacios verdes pueden generar un impacto positivo en tu salud. También existen los denominados espacios azules, es decir, aquellos lugares al aire libre donde hay presencia de agua, como ríos, lagos o canales; o infraestructura que contemple su uso, como fuentes de agua.

²Bray, I., Reece, R., Sinnett, D., Martin, F., & Hayward, R. (2022). Exploring the role of exposure to green and blue spaces in preventing anxiety and depression among young people aged 14–24 years living in urban settings: A systematic review and conceptual framework. *Environmental Research*, 214, 114081. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2022.114081>

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M., & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health & place*, 58, 102136. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>

Nguyen, L., & Walters, J. (2024). Benefits of Nature Exposure on Cognitive Functioning in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 96, 102336. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102336>

Un estudio de revisión³ sugirió que existen varios factores que influyen en nuestra experiencia de contacto con la naturaleza. Estos factores nos pueden ayudar a entender por qué el pasar tiempo en espacios naturales nos hace bien.



• Factores ambientales:

Reducción de los ruidos y la exposición a componentes ambientales de la naturaleza (p.ej., las fitoncidas, que son sustancias orgánicas liberadas por los árboles para defenderse de bacterias, hongos e insectos).



• Factores psicológicos:

Estar más presente (o mindful), disminuir la rumiación mental o dejar de sobrepensar y tu sensación de conexión con la naturaleza.



• Factores conductuales:

Tener una relación e interacción satisfactoria con la comunidad y tu entorno.

³Bray, I., Reece, R., Sinnott, D., Martin, F., & Hayward, R. (2022). Exploring the role of exposure to green and blue spaces in preventing anxiety and depression among young people aged 14–24 years living in urban settings: A systematic review and conceptual framework. *Environmental Research*, 214, 114081. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2022.114081>

ALERTA DE DATO⁴

Existen compuestos que liberan las plantas y los árboles llamados fitoncidas, los cuales trabajan para impedir el crecimiento de agentes externos que las atacan, pero que tienen efectos beneficiosos en la salud humana. Algunos de ellos son:

1. **Ayudan a mejorar el sistema inmune:** intervenciones de terapia de bosque aumentan la respuesta inmune potenciando células que protegen nuestro cuerpo de infecciones.
2. **Son antiinflamatorias:** los terpenos (compuestos principales de las fitoncidas) comunes del bosque, moderan la inflamación y reducen el estrés oxidativo.
3. **Ayudan a calmar el sistema nervioso:** el aire del bosque crea una respuesta de relajación y reduce la actividad del sistema nervioso.
4. **Mejora el estado de ánimo:** la exposición al aire del bosque reduce los niveles de cortisol, que es la hormona del estrés; y el β -pineno, compuesto orgánico presente en las plantas, tiene propiedades consideradas antidepresivas.
5. **Mejora la calidad del sueño:** los fitoncidas aportan a promover un sueño reparador y lograr un descanso más efectivo.

Como vivimos en la naturaleza y los seres humanos también somos naturales, estos beneficios podrían generarse en tu día a día, porque aunque no lo parezca, **¡La ciudad también es un espacio lleno de naturaleza que nos cobija y acompaña diariamente!**



⁴Antonelli, M., Donelli, D., Barbieri, G., Valussi, M., Maggini, V., & Frenzuoli, F. (2020). Forest volatile organic compounds and their effects on human health: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6506.

Bray, I., Reece, R., Sinnott, D., Martin, F., & Hayward, R. (2022). Exploring the role of exposure to green and blue spaces in preventing anxiety and depression among young people aged 14–24 years living in urban settings: A systematic review and conceptual framework. *Environmental Research*, 214, 114081. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2022.114081>

¿Cómo perciben los jóvenes el contacto con la naturaleza?

Un estudio científico⁵ realizado con adolescentes de 15 y 16 años, reveló que visitar la naturaleza se transformaba en una oportunidad para escapar de la rutina y obligaciones del día a día. Además, no solo les permitía compartir experiencias con sus amigos y familiares, sino que también vivían momentos positivos estando solos.

Quienes participaron del estudio, experimentaban y conectaban con la naturaleza de una forma multisensorial, utilizando la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto. También describieron que los principales beneficios que les otorgaba realizar esta actividad, eran aumentar la sensación de calma y paz mental, mejorar el estado de ánimo y potenciar estados mentales positivos.

Indica qué sensaciones positivas te produce el estar en contacto con la naturaleza

⁵Puhakka, R., & Hakoköngäs, E. (2023). Adolescents' experiences in nature: Sources of everyday well-being. *Journal of Leisure Research*, 55(2), 250–269. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2204346>

Conecta y fluye

Conectar con la naturaleza no solo es estar presente en un entorno natural o rodeado de biodiversidad, sino que implica utilizar todos nuestros sentidos de manera consciente para lograr conectarnos y sentir algunos de los beneficios que los elementos naturales nos pueden entregar.

Somos parte de la naturaleza y convivimos en ella. Por lo tanto, conectar conscientemente, también es una invitación a conectar con sus tiempos, sus beneficios, sus elementos y con nosotros mismos.

Te invitamos a comenzar a conectar a través de diversos ejercicios. Tú eliges el que más te guste o con el que te sientas más cómodo. También puedes realizar el ejercicio 1 y después el 2 o el 3. Puedes probar la combinación que más te guste, pero recuerda siempre que conectar te ayudará a estar más presente.

Antes de comenzar, intenta dejar de lado las preocupaciones y permite que tus pensamientos circulen libremente, trata que tu mente se relaje y se libere de tensiones.

RECUERDA

Antes de comenzar a conectarte, es fundamental que te dediques un tiempo a vivir esta experiencia y te enfoques en el **AQUÍ** y el **AHORA**.

Para lograrlo, deja que tus pensamientos fluyan libremente, como nubes deslizándose en el cielo. Concéntrate en tu respiración y en relajar cada parte de tu cuerpo.

¡AQUÍ VAMOS!

EJERCICIO 1

Comienza a conectarte

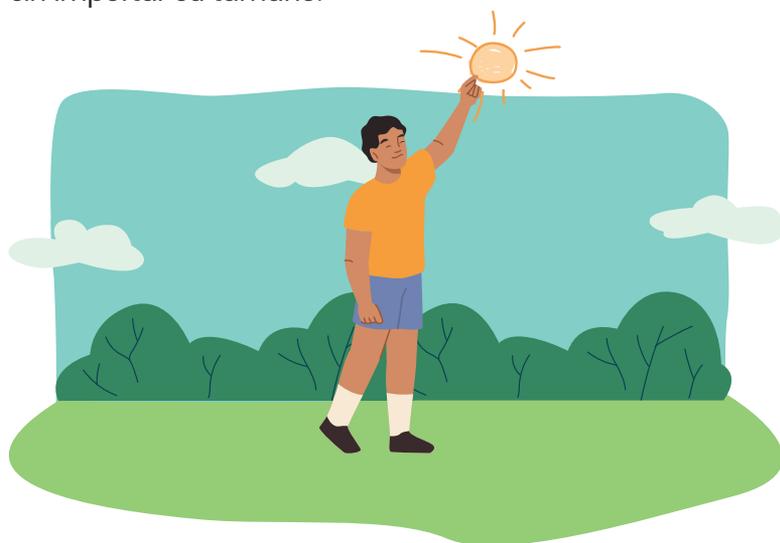
Explora: Busca un lugar donde haya algo de naturaleza, puede ser una plaza cerca de tu casa o en tu escuela.

Baja las revoluciones: Realiza entre 3 a 5 respiraciones profundas. Toma aire por la nariz; que el aire llene tu pecho y estómago, y suéltalo lento por la boca o la nariz.

Activa tus sentidos: ¿Cuánta naturaleza puedes ver?, ¿Puedes tocarla, olerla o escucharla?

Conéctate: Focaliza tu atención en algún elemento de la naturaleza, puede ser un árbol, el pasto, un ave o el cielo. Luego respira por unos minutos y cierra tus ojos por unos momentos.

Disfruta: Solo tienes que prestar atención a este momento, conectarte contigo y apreciar la naturaleza que te rodea, sin importar su tamaño.



EJERCICIO 2

Medita y conecta con lo natural

- Define un momento del día en que puedas practicar.
- Busca un lugar con naturaleza donde te sientas seguro de practicar. De lo contrario, busca un lugar en tu casa que -dentro de lo posible- esté libre de distracciones.
- Usa ropa cómoda, siéntate en un banco o en el suelo, mantén la espalda recta y el cuerpo relajado.
- Una vez que te sientas cómodo, cierra los ojos y concéntrate en lo que sucede con tu cuerpo en el momento presente.
- Lleva tu atención a la respiración: inspira y exhala de forma suave por la nariz.
- Si te distraes, no te preocupes, simplemente vuelve a traer tu atención a la respiración.
- Acepta las emociones y pensamientos que se te vengan a la mente. No les juzgues ni clasifiques como bueno o malo, positivo o negativo.
- Trata de practicar diariamente 10 minutos cada vez.



EJERCICIO 3

Respira y conecta con lo natural

Concéntrate y respira de la siguiente forma:

- Vacía tus pulmones de aire.
- Inspira silenciosamente por la nariz durante 4 segundos.
- Aguanta la respiración durante 7 segundos aproximadamente.
- Exhala con fuerza por la boca, cerrando los labios y haz un ruido «silbante», durante 8 segundos aproximadamente.
- Repite este ejercicio hasta 4 veces.
- Realiza esta técnica, al menos, dos veces al día.



¡ACTIVA TUS SENTIDOS! Actividades para redescubrir tu entorno

Busca un lugar cotidiano que relaciones con la naturaleza, puede ser un parque, una plaza, el patio de tu casa o centro de estudios, o cualquier lugar donde sientas comodidad y tranquilidad.

Te recomendamos definir el tiempo que le dedicarás a la contemplación de tu entorno. Recuerda que este tiempo es para ti y lo debes disfrutar.

Se ha estudiado que si estás pendiente de prestar atención a tu teléfono móvil, no podrás obtener los beneficios de conectar con la naturaleza. Por ello te recomendamos apagar o silenciar tu celular para que evites recibir mensajes o llamadas que podrían desviar tu atención.

Realiza algunos de estos ejercicios para comenzar a explorar la naturaleza y tu entorno.



ACTIVIDAD 1

Abre tus sentidos a lo que te rodea

Instrucciones: Encuentra un lugar cotidiano que relaciones con la naturaleza. Puede ser tu patio, tu pieza, la calle, tu ventana, una huerta. Ya ubicado, te invitamos a seguir los siguientes pasos:

Paso 1: Observa.

Comienza a girar y dar vueltas lentamente por el lugar y observa cada detalle: colores, formas, habitantes y cosas que te provoquen curiosidad. Pon atención a aquellos elementos de la naturaleza que podrían estar presentes en el lugar: árboles, flores, animales, insectos, tierra, agua, etc.



Paso 2: Escucha, huele y siente.

Cierra los ojos por 2 minutos y abre tus sentidos para conectar con los sonidos y olores que hay en el lugar que escogiste.

Con los ojos cerrados, y ojalá a pies descalzos, camina por el lugar y comienza a sentir tu entorno: ¿Cómo es la textura de aquello que estás pisando? ¿Sientes la brisa en la piel?

Esta actividad también la puedes practicar en conjunto con tus amistades. Pero recuerda que cada uno debe tomarse su tiempo y experimentarlo a su manera y ritmo.

Después compartan y comenten sus experiencias.

Te invitamos a escribir, dibujar o relatar tu experiencia con alguien cercano. ¿Qué observaste? ¿Qué escuchaste? ¿Qué olores sentiste? ¿Pudiste encontrar la naturaleza en el lugar escogido?



ACTIVIDAD 2

Abraza un árbol

Abrazar un árbol es como sonreír, no cuesta nada y te da mucho. Es más, nuestros antepasados cuando se sentían angustiados o cargados de problemas, buscaban un árbol para abrazarse a su tronco.

¿Por qué hacían esto? Porque es por el tronco donde fluye la savia que da energía directamente de la tierra.



Paso 1: Busca un árbol en tu casa o cerca de ella.

Paso 2: Párate frente a él.

Cierra tus ojos y abrázalo por 1 minuto. Dale las gracias.

Paso 3: Registra tu sentir.

Escribe, dibuja o relata qué sentiste al abrazar a este árbol.

Paso 4: Identifica a tu árbol.

Luego de abrazarlo, te invitamos a buscar e identificar a tu árbol. Busca su nombre, su origen, sus características y su historia local. Puedes utilizar internet, preguntarle a tu familia o vecinos sobre este ejemplar.

Paso 5: Cuida a tu árbol.

Riégalo, especialmente durante la temporada de altas temperaturas. La frecuencia de riego y cantidad de agua dependerá de cada árbol. También te invitamos a que puedas abrazar a tu árbol día a día o, por lo menos, una vez a la semana. Puedes invitar a tu familia, vecinos y amigos a abrazar este árbol.

Paso 6: Amistad con tu árbol.

Luego de comenzar a conocer a tu árbol, puedes registrar sus cambios durante el año y reconocer a los diferentes habitantes que pueda tener. Puedes sacar fotografías, grabar videos, o tomar nota de estos cambios.



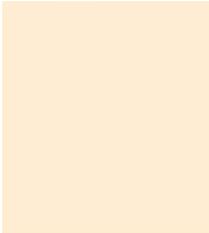
Mi experiencia

Anota cada una de las sensaciones que te provocó esta actividad



CONECTA TUS SENTIDOS CON LA NATURALEZA

Ahora te invitamos a crearle una identidad a tu árbol con la información que has podido recopilar. Si lo deseas, puedes inventarle un nombre.



Especie o nombre original de tu árbol:

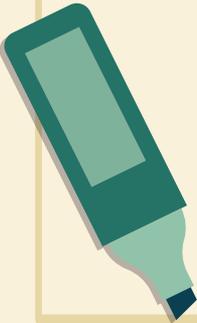
Nombre que tú le pusiste:

Edad de tu árbol:

Características de tu árbol:

Ubicación:

Su historia/dato curioso:



Registra y comienza a realizar un seguimiento a tu árbol durante 12 meses, anotando quiénes lo visitan, sus cambios y cómo te has sentido al abrazarlo mes a mes.

Mes	Imagen	Características del árbol	Co-habitantes	Cómo me siento al abrazar a mi árbol	Número de visitas al mes

CONECTA TUS SENTIDOS CON LA NATURALEZA

ALERTA DE DATO

¿HAS ESCUCHADO EL TÉRMINO “GROUNDING”⁶?

Te contamos que se trata de la práctica de poner la piel en contacto directo con la superficie de la tierra. Esto puede lograrse caminando descalzo sobre el suelo, la arena o el pasto. La idea es conectarse con la energía de la naturaleza a través de los pies.

Algunos de los efectos positivos del grounding son:

1. Ayuda a tener una mejor calidad del sueño.
2. Reduce la inflamación corporal y el dolor.
3. Mejora el sistema inmunológico.
4. Disminuye la cantidad de hormonas del estrés (cortisol).

¡A Caminar!

Deja los zapatos a un lado y camina en la tierra, el jardín de tu casa, una plaza, un parque o en la arena.

Si te recuestas es mejor, ya que aumentarás el contacto de tu cuerpo con estas superficies y los beneficios serán mayores.



⁶Oschman, J. L., Chevalier, G., & Brown, R. (2015). The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *Journal of inflammation research*, 83-96.

Sinatra, S. T., Sinatra, D. S., Sinatra, S. W., & Chevalier, G. (2023). Grounding - The universal anti-inflammatory remedy. *Biomedical journal*, 46(1), 11-16. <https://doi.org/10.1016/j.bj.2022.12.002>

ACTIVIDAD 3

Observa las aves que hay a tu alrededor

Paso 1: Elige tu recorrido y horario.

Fija un día, horario y recorrido para salir a observar las aves de tu barrio. Se recomienda que, para la primera salida, realices un trayecto no muy largo, eligiendo una calle, jardín o plaza. También te recomendamos agendar tu recorrido entre las 6:30 y 10:00 horas o entre las 18:30 y 20:30 horas, ya que son horarios de alta actividad para las aves de la ciudad.

Elige un día que tengas tiempo para salir a avistar aves, ya que lo ideal es que tu recorrido lo puedas realizar con calma y tranquilidad. Considera unos 60 minutos como mínimo para observar y reconocer algunas especies.

Paso 2: Prepárate.

Para identificar a tus vecinos con plumas considera incluir una guía de avistamiento. Te sugerimos llevar ciertos elementos esenciales en tu mochila para mejorar tu experiencia de exploración: agua, gorro, bloqueador, cuaderno de registro, cámara para registrar y, en caso de tener a la mano, binoculares. Puedes realizar esta salida con alguien de tu familia, amigos o vecinos.

Paso 3: Observa y registra.

Para mejorar tu experiencia de observación y así evitar el estrés en las aves, te recomendamos:

Mantener distancia de las aves al observar. En caso de acercarte a los árboles a mirar, conserva una distancia prudente. Trata de no generar mucho ruido al momento de observar, ya que así evitarás que las aves vuelen.

Ubícate en un lugar cómodo y con vista panorámica a toda el área a observar. Busca una posición cómoda.

Sé respetuoso con tu entorno y con los otros habitantes del lugar elegido.

Ten paciencia. Mantén la calma y ejercita la curiosidad.

Considerando las recomendaciones, ya puedes comenzar a reconocer a tus vecinos con plumas.

Paso 4: Conecta con tu entorno.

Una de las características más mágicas de las aves es su canto. Luego de observar, registrar e identificar, te invitamos a cerrar los ojos, respirar y disfrutar el concierto de cantos y sonidos que se escuchará en ese lugar. A futuro, podrás enriquecer tu experiencia de observación y reconocimiento a través de la identificación por sonidos, para lo que deberás entrenar tu oído.

Paso 5: Registro.

Deja un registro de las aves que identificaste. Dibuja, escribe o relata una breve descripción de sus formas, colores, hábitat, entorno o comportamiento. También puedes dejar nota sobre lo que te llamó la atención de los cantos o sonidos para facilitar su futura identificación.



Registra tu experiencia de avistamiento



Fecha:	
Lugar:	
Anotaciones:	



Fecha:	
Lugar:	
Anotaciones:	



Fecha:	
Lugar:	
Anotaciones:	

ACTIVIDAD 4

Contempla el cielo que hay sobre tu cabeza

Paso 1: Elige un lugar y horario.

Elige un lugar y un horario que te permita observar el cielo de forma expedita, con tiempo, calma y claridad.

Te recomendamos escoger zonas al aire libre en tu patio, calle o plaza. Lo ideal es que puedas escoger un lugar donde puedas observar de forma cómoda.

Paso 2: Prepárate.

Ubica tu lugar y ponte cómodo. Puedes estar sentado o acostado.

Te recomendamos utilizar una superficie plana como el suelo, pero también puedes utilizar una banca o silla. Lo importante es que estés lo más cómodo posible.

Puedes utilizar un cojín, colchoneta, frazada o pareo para mejorar tu experiencia. Considera unos 10 minutos como mínimo para este ejercicio.

Paso 3: Observa.

Acomódate y cierra los ojos. Realiza 10 respiraciones profundas y pausadas. Abre tus ojos.

Contempla el cielo. Observa las nubes. Siente el viento, la brisa, el olor. Escucha tu entorno. Contempla el cielo. Sigue las nubes e intenta buscar su forma. Calma tu mente.

Abraza, toca, dibuja o moldea las nubes con tu imaginación.

Paso 4: Reincorpórate, registra y agradece.

Para finalizar, cierra tus ojos, realiza 10 respiraciones profundas y pausadas. Abre tus ojos y comienza a reincorporarte al entorno de forma lenta.

Finalmente, agradece a la naturaleza por esta pausa. Realiza esta actividad por lo menos 2 veces al día.

Puedes realizar algo similar durante la noche y siguiendo los mismos pasos. Pero ahora no observarás nubes, sino que estrellas.

Mi experiencia

En el siguiente espacio podrás dibujar, escribir o relatar tu vivencia con otra persona.

¿Qué sentiste al realizar la actividad? ¿Qué formas observaste?



A large orange rectangular area with ten horizontal lines for writing. On the left side, there are ten circular punch holes. In the bottom right corner, there is a light blue cloud illustration with a white outline.

ACTIVIDAD 5

Memoria en el olor a tierra

Te invitamos a viajar por tus memorias y vivencias a través del olor a tierra húmeda.

Paso 1: Riega una planta o tu jardín.

Selecciona una planta o un sector de tu jardín que te haga sentir cómodo o que puedas trasladar a un espacio acogedor. Permite que la planta, árbol o jardín drene su agua. La idea es poder trabajar con tierra mojada, no barro.

Paso 2: Acomoda tu espacio.

Mientras esperas que la tierra esté lista para este ejercicio, te invitamos a adaptar un lugar cómodo y confortable para viajar en tus memorias.

Se recomienda que puedas estar sentado para este ejercicio. Además, si lo deseas, puedes poner música o disfrutar de los sonidos de tu entorno.

Paso 3: Prepara la tierra.

Saca, con una pala pequeña o una cuchara sopera, unos 200 gramos de la tierra mojada y deposítalo en un recipiente. Muévelo al lugar que preparaste.

Paso 4: Comienza el viaje.

Siéntate y cierra los ojos. Realiza 10 respiraciones profundas y lentas. Toma el recipiente y acércalo a tu nariz. Toma una nueva respiración profunda y comienza a inspirar el olor a la tierra desde el recipiente durante unos 2 minutos. Deja viajar a tu mente.

Paso 5: Profundiza.

Deposita la tierra del recipiente en tus manos. Cierra los ojos, respira profundamente y acerca tus manos hacia tu nariz. Comienza a respirar el olor a tierra mojada. Acerca tu nariz lo que más puedas a la tierra que cobijan tus manos. Viaja en tus memorias.

Complementa tu experiencia con la textura de la tierra. Realiza este ejercicio por 5 minutos

Paso 6: Regresa al presente y agradece.

Deposita la tierra que utilizaste para realizar este ejercicio en el mismo lugar de donde la sacaste. Presiona el lugar intervenido con tus manos y agradece al suelo por tu viaje.

Repite este ejercicio cada vez que riegues o cuando llueva. Intenta realizarlo 2 veces a la semana, ya que estimulará tu memoria, tu conexión con la tierra y armonizará tu mente.



Mi experiencia

A continuación, comenta tu experiencia. Puedes dibujar, escribir o relatar tu vivencia con otra persona.

¿Qué sentiste al realizar la actividad? ¿Qué recuerdos vinieron a tu mente? ¿A qué momento de tu vida viajaste?

A large, light-orange rectangular area representing a sheet of lined paper. It features horizontal lines for writing. On the right side of the paper, there are seven white circular punch holes. A pencil with a yellow body, a grey eraser, and a red band is positioned vertically on the right edge of the paper, pointing downwards.

ACTIVIDAD 6

Hazte cargo del riego de una planta o árbol

Paso 1: Selecciona.

Escoge una planta, árbol o un sector del jardín de tu casa o barrio.

Paso 2: Identifica a la especie o especies que vas a cuidar.

Infórmate sobre cuánta agua necesita a la semana para que puedas planificar correctamente su riego y el horario en que le rociarás agua.

Evita regar las especies durante las horas de mayor temperatura o cuando el sol dé directo a la planta.

Paso 3: Riega de manera responsable.

Idealmente, llena un recipiente con el agua necesaria para el riego de tu planta y distribuye de manera uniforme. No riegues hojas ni tallos si la especie no lo necesita. En caso de usar una manguera, es importante que riegues a conciencia.

Durante el riego, puedes conversar con tu planta, poner música o sencillamente disfrutar el momento. Conéctate con ese ser vivo con el que estás colaborando e intercambiando energía. Disfruta de ese momento en el que estas co-habitando en conciencia.

Paso 4: Anota.

Registra tus sensaciones tras realizar esta actividad.

Mi experiencia

A continuación, deja un registro de cómo ha sido la experiencia de ser responsable del cuidado y riego de una planta. **¿Cómo te has sentido? ¿Cuáles han sido las mayores dificultades? ¿Cómo está tu planta, árbol o sector del jardín con los cuidados que le has dado?**



Mi experiencia

En esta sección podrás registrar tus experiencias contemplando la naturaleza y realizando las actividades, además de comentar la sensaciones y emociones que ello te ha provocado.

CONECTA TUS SENTIDOS CON LA NATURALEZA



A large, light orange rectangular area with horizontal lines and circular punch holes on the right side, intended for writing experiences.

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

Otras fuentes consultadas:

<https://www.apa.org/monitor/2020/04/nurtured-nature>

<https://forestbathingcentral.com/phytoncides/>

<https://bit.ly/revista-de-estudios-de-juventud-121>

<https://bit.ly/MHA-aire-libre-y-naturaleza>

Si deseas explorar otros recursos para acompañar tu experiencia de bienestar o conocer más sobre salud mental juvenil, te invitamos a visitar el sitio web del Núcleo Milenio Imhay: **www.imhay.org**





Centro de Gestión Ambiental y Biodiversidad

