

INICIACIÓN A LA METODOLOGÍA SHINRIN YOKU. LA MAGIA DE LOS BAÑOS DE BOSQUE

INITIATION TO SHINRIN YOKU METHODOLOGY. THE MAGIC OF THE FOREST BATHING

Gregorio Pérez Bonet

Doctor en Psicología Social (Sociología). Licenciado en Psicología. Profesor titular del departamento de Psicología del CES Don Bosco (adscrito a la Universidad Complutense de Madrid)

Resumen

Se presenta una experiencia de iniciación a los Baños de Bosque (Shinrin Yoku) con estudiantes de primer curso del grado de Educación Infantil. Tras una contextualización teórica se desarrollan cuatro tiempos (caminar consciente, yoga, comer consciente y gratitud).

Palabras clave: Shinrin Yoku, mindfulness, educación, yoga, profesorado, formación, baños de bosque.

Abstract

This paper gives account of an initiation experience to Forest Bathing (Shinrin Yoku) with first year students of the BA in Early Childhood Education. After the lit-review the paper is structured around four stages: 1-mindful walk, yoga, mindful eating and gratitude.

Keywords: Shinrin Yoku, mindfulness, education, yoga, teacher training, forest bathing.

1. DEL VERDE AL GRIS OSCURO

Somos una especie eminentemente urbana, no cabe duda. Solo hace falta asomarse a Google Earth y comprobar cómo nos apelmazamos en ciudades cada vez más grandes. Si bien este fenómeno se asocia a mayores niveles de confort, también conlleva un peaje, el estrés. De hecho, las enfermedades mentales parecen incrementarse paralelamente al proceso de urbanización.

Sin embargo, la mayoría de nuestro tiempo, como especie, ha estado vinculado a entornos naturales: bosques, montañas, calas, lagos, etc. Esta progresiva desconexión evolutiva está generando una especie de

Recibido: 02/02/2021
Aprobado: 18/02/2021

Enero-Junio 2021
ISSN: 1695-4297

páginas
125-131

Nº 22

EFd digital
EDUCACIÓN Y FUTURO

“trastorno por déficit de la naturaleza”. Este concepto acuñado por Louv (2008) en su libro *Last child in the Woods* lleva agitando conciencias los últimos años. Y es que los niños de las grandes ciudades crecen en sedentarismo, en adicciones a las tecnologías y en desvinculación del medio natural, sustituyendo la verde pradera por el gris asfalto.

2. SHINRIN YOKU (BAÑOS DE BOSQUE). ¡TÓMATE UN RESPIRO!

No resulta extraño que, ante el imparable proceso de urbanización, algunos gobiernos hayan apostado por el valor terapéutico de lo *verde*. Este ha sido el caso de Japón, país con 2/3 partes cubiertas de bosque. Además de las influencias del budismo y el sintoísmo que consideran los bosques como templos de lo divino, el calendario japonés está salpicado de fiestas en honor a la naturaleza. Esta cosmovisión convive con el frenético ritmo urbanita en ciudades como Tokyo. Las imágenes de un metro atestado donde los *oshiya* (empujadores) parecen enlatar a sus usuarios nos devuelve el rostro estresante de las ciudades. En este escenario de contrastes, el ministro de Agricultura, Bosques y Pesca Tomohida Akiyama lanzó en 1982 el primer programa nacional para practicar baños de bosque. Según el propio ministro, Japón necesitaba curarse a través de la naturaleza. Quedaba así bautizado el movimiento *Shinrin* (bosque) *Yoku* (baño).

Entre los beneficios de estos baños, siguiendo la revisión exhaustiva de Hansen et al. (2017) destacan:

- Dentro de la esfera de los **trastornos mentales** se sugiere un efecto positivo en pacientes que presentan cuadros de depresión o ansiedad a partir de cuestionarios subjetivos y también de marcadores biológicos como la cantidad de cortisol en saliva.
- Respecto al sistema **cardiovascular** parece haber mejoría en el pulso cardiaco, en la variación del ritmo cardiaco (coherencia cardiaca) y en la presión arterial.
- El sistema **respiratorio** también se beneficia mejorando los síntomas de alergias, asma y otros trastornos del aparato respiratorio.
- La actividad **endocrina e inmune** son algunas de las áreas mejor investigadas. Se ha comprobado un incremento de células NK (natural killer) que nos protegen de bacterias y virus, así como una reducción de glucosa en sangre en pacientes diabéticos.
- Otras mejorías a nivel **psicológico** más transversales pero no menos importantes serían: la mejora de la atención, el humor, la creatividad, los niveles de energía, el incremento de sentimientos de calma e incluso la compasión.
- Además de una mayor concentración de oxígeno, el paseo por un bosque dejaría la huella de unos

compuestos volátiles llamados fitoncidas. Estas son las defensas naturales de las plantas que les protegen de hongos, bacterias e insectos. Los árboles de hoja perenne como pinos, abetos y otras coníferas son los mayores productores de fitoncidas. Estas sustancias parecen ser nucleares en los efectos fisiológicos y psicológicos antes mencionados. **Con tan solo 2 horas de baños de bosque, una vez al mes, tendríamos buena parte de estos beneficios según los estudios actuales.**

3. UN BOTÓN DE MUESTRA. INICIACIÓN A LA PRÁCTICA SHINRIN-YOKU

En el entorno del centro universitario CES Don Bosco, de donde proceden los alumnos de educación infantil que participaron en la experiencia, se encuentra la Dehesa de la Villa.

Este parque situado al noroeste de la ciudad de Madrid se integra en el barrio de Ciudad Universitaria del distrito Moncloa-Aravaca. Su singularidad radica en que mantiene su carácter forestal, ya que la mayor parte permanece sin ajardinar. Si bien el árbol más común del parque es el pino, principalmente piñonero, todavía quedan encinas originales, chopos, fresnos y olmos.

Figura 1

Vista del pinar de la Dehesa de la Villa al inicio de la práctica



- **Objetivo general:** introducir de manera vivencial la metodología Shinrin Yoku a futuros educadores de educación infantil.
- **Objetivos específicos:**
 - Cultivar la atención plena a las sensaciones que desprende el bosque (visuales, auditivas, olfativas, gustativas y táctiles).
 - Sembrar las semillas del aprecio y compasión por todos los seres que habitan el bosque.
 - Profundizar en la experiencia interna (emociones, sensaciones físicas y pensamientos) que emergen del contacto con la naturaleza.
 - Valorar los baños de bosque como estrategia de autocuidado.
 - Aprender los rudimentos de una sesión de Shirin Yoku para adaptarla a la etapa infantil.
- **Desarrollo de la actividad:** la presente actividad se enmarca en la asignatura de psicología del desarrollo del grado de Educación Infantil con alumnado de primer curso. Se insta a los estudiantes a traer una fruta para el próximo día de clase que durará 2 horas y se llevará a cabo en la Dehesa de la Villa. Se explica únicamente que se va a realizar una actividad de contacto con la naturaleza. Se realiza en el mes de febrero, de 9:00 a 11:00 de la mañana. Se pide a la clase, compuesta de 42 personas que dejen el teléfono móvil, dentro de un armario con llave antes de iniciar la actividad.

Se realizó una breve introducción a la práctica destacando la importancia de cultivar una actitud de apertura a las sensaciones tanto externas como internas que aparecieran en nuestro pequeño viaje. Para ello, se invita a permanecer en silencio durante toda la actividad. Con la ayuda de una campana se marcarán los inicios y finales de la actividad ayudando a que regresen cuando estén lejos.

1. **Tiempo. Caminar consciente y apreciativo:** se invitó a los participantes a que caminaran de una forma pausada y en silencio, siendo conscientes de sus sensaciones internas a la vez que se abrían a los estímulos que desprende el bosque. Se potencia el deleite de los olores, los juegos de luces y sombras, las distintas tonalidades cromáticas, los sonidos y otras sensaciones. Caminamos durante 20 minutos sin una ruta fijada. Nos guiamos por la intuición permitiendo el dejarnos llevar. Intentamos buscar nuestro propio camino al cabo de un rato, intentando dejar algo de distancia respecto a los compañeros. Si queremos, podemos parar o sentarnos y tomar conciencia de lo que acontece en este momento, sin juicio. **Se recomienda descalzarse en algún momento y sentir el contacto con la tierra o la hierba.**

Figura 2

Caminar consciente en silencio



2. Tiempo. Estiramientos conscientes con naturaleza: en este momento se realizó un pequeño ejercicio de atención a la respiración (mindfulness) de unos 5 minutos. Posteriormente, realizamos unos estiramientos conscientes (yoga) reconectando con nuestro cuerpo y buscando el equilibrio de nuestro cuerpo en la naturaleza. No se necesita hacerlo perfecto, nos cuidamos de no lastimarnos, tomamos conciencia de nuestros límites y exploramos con curiosidad lo que acontece en el momento presente. **Intentamos sentirnos seres entre seres, árboles entre árboles, armonía entre armonía.** Tras los estiramientos de unos 10 minutos volvemos a hacer unos 5 minutos de atención a la respiración.

Figura 3

Estiramientos conscientes tipo yoga



3. Tiempo. Comer natural y consciente: en alguna parte de la experiencia de inmersión Shinrin-Yoku es habitual tomar algún alimento propio del bosque (frutos silvestres, infusiones, etc). También podemos llevar una fruta de casa y realizar esta práctica sencilla. Invitamos a los participantes a que cojan la fruta que han traído y la botella de agua. La única instrucción para esta práctica es la de ser conscientes de las sensaciones. Potenciamos apreciar la textura de la fruta, su peso, volumen y consistencia. Invitamos a comer con tranquilidad, despacito. Aprovechamos para sintonizar con los ritmos del bosque. Nos deleitamos en los aromas de la fruta, el despliegue de sabores que explotan en la boca. **Nos permitimos apreciar el tiempo paciente que llevó el cultivo del árbol frutal, las horas de sol, las cantidades de agua y el esfuerzo de las personas que cuidaron de que llegara hasta nosotros.**

Figura 4

Apreciando los colores de la fruta antes del comer consciente



4. Tiempo. Agradecimiento: una posibilidad interesante dentro del contexto Shinrin Yoku es agradecer a la naturaleza. Después de unos 90 minutos en silencio, y en contacto con la naturaleza, podemos hacer de forma voluntaria una expresión de gratitud. Para ello disponemos de unos pósit y unos bolígrafos. En ocasiones, un contacto inmersivo en la naturaleza nos desvela nuestros más genuinos anhelos, la respuesta a una encrucijada personal o la necesidad de cambiar algún hábito que en la actualidad es perjudicial. Hay personas que se sienten agradecidas por el sol, la tierra, los árboles, los frutos, las flores o los arroyos. Otras personas no sentirán la necesidad de agradecer nada y también está bien, no forzamos.

Una vez recogidos los póstit que pegamos al árbol, nos dirigimos otra vez al aula para hacer una rueda de titulares sobre la experiencia. Las vivencias son mayoritariamente positivas y estimulantes, sin duda reveladoras de nuestro déficit de naturaleza y nuestra pulsión natural de reconectarnos con la tierra.

Figura 5

Pegando póstit de agradecimiento por la práctica Shirin-Yoku



4. CONCLUSIONES

La experiencia aquí descrita puede extrapolarse a alumnos de la ESO, Bachillerato y universitarios. La actividad presentada es únicamente una sugerencia con actividades coherentes dentro de la metodología Shirinri Yoku. El poder de los baños de bosque está en permanecer conscientes. No es necesario tan siquiera desarrollar actividades como las propuestas. Sin embargo, una guía al principio parece recomendable. Consideramos que los educadores de todos los niveles pueden adaptar esta metodología a sus alumnos y alumnas estimulando una estrategia de autocuidado con evidencia empírica. Por otro lado, es una forma de cultivar el aprecio y cuidado de la naturaleza de una manera vivencial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hansen, M. M., Jones, R., y Tocchini, K. (2017). Shinrin – Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State of the art Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14(851), 2-48.