

Baños de bosque: una alternativa para cuidar la salud y el ambiente Forest Bathing: An Alternative for Health and Environmental Care

Elda Melissa García Retama ^a

Abstract:

Urban life has distanced many people from nature, negatively impacting their physical and mental health, as well as the environment. Forest bathing or *shinrin-yoku*, a practice originating in Japan, seeks to reconnect individuals with nature through mindful immersion in natural settings. This activity enhances physical and mental well-being by reducing stress and boosting the immune system, while also promoting ecosystem conservation. The concept of "earthing," or walking barefoot, complements forest bathing as both reduce stress and provide physical benefits. These practices not only improve personal well-being but also emphasize the need to preserve natural spaces.

Keywords:

Forest bathing, urban life, mental health, *shinrin-yoku*, environmental services, emotional well-being

Resumen:

La vida urbana ha distanciado a muchas personas de la naturaleza, afectando su salud física y mental, así como el medio ambiente. Los baños de bosque o *shinrin-yoku*, una práctica originada en Japón, buscan reconectar a las personas con la naturaleza mediante la inmersión consciente en entornos naturales. Esta actividad mejora la salud física y mental, reduciendo el estrés y fortaleciendo el sistema inmunológico, al tiempo que fomenta la conservación de los ecosistemas. El concepto de "earthing" o caminar descalzo también se complementa con los baños de bosque, ya que ambos promueven la reducción del estrés y otros beneficios físicos. Estas prácticas no solo mejoran el bienestar individual, sino que también resaltan la importancia de preservar los espacios naturales.

Palabras Clave:

Baños de bosque, vida urbana, salud mental, *shinrin-yoku*, servicios ambientales, bienestar emocional

Introducción

En la actualidad, la vida urbana ha llevado a muchas personas a distanciarse de la naturaleza, lo que ha generado consecuencias negativas tanto para la salud como para el ambiente. Este artículo explora el concepto de los baños de bosque como una opción eficaz para mejorar el bienestar físico y mental, al tiempo que se promueve la conservación ambiental.

El Impacto de la Vida Urbana en la Salud y el Ambiente

El crecimiento acelerado de las ciudades ha transformado radicalmente la forma en que vivimos. Según un estudio de la ONU realizado en 2014, se estima que para el año

2050, dos de cada tres personas residirán en áreas urbanas. Aunque las ciudades ofrecen numerosos servicios y oportunidades, también han generado problemas de salud y medioambientales significativos.

Un dato alarmante es el aumento de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad, condiciones que se exacerbaron durante la pandemia por la COVID-19 en años anteriores. No obstante este problema se ha ido arraigando en la sociedad ya que en 2007, la organización Mind, en Inglaterra, reportó que se prescribieron más de 27 millones de antidepresivos en un solo año, lo que representó un costo considerable para el gobierno británico. Estas cifras reflejan una tendencia preocupante en la salud mental de las poblaciones

^a Elda Melissa García Retama, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Preparatoria Número 3 | Pachuca de Soto-Hidalgo, México, <https://orcid.org/0000-0002-2203-862X>, Email: elda_garcia@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 14/10/2024, Fecha de aceptación: 25/10/2024, Fecha de publicación: 05/01/2025

DOI: <https://doi.org/10.29057/prepa3.v12i23.13950>



urbanas, donde el sedentarismo y la desconexión con la naturaleza desempeñan un papel importante.²

Además, el estilo de vida urbano ha contribuido a la degradación del ambiente. La creciente demanda de espacio ha llevado al desplazamiento de especies y a la destrucción de hábitats naturales. Por ejemplo, en la Ciudad de México, se registró en 2020 una densidad de 163 personas por kilómetro cuadrado, cifra que supera considerablemente la media nacional.

La Conexión perdida con la naturaleza

La separación de la naturaleza no solo ha afectado nuestra salud física y mental, sino que también ha alterado el equilibrio ecológico. Nos encontramos en medio de lo que se denomina la "sexta extinción masiva", un fenómeno impulsado principalmente por actividades humanas que ha acelerado la desaparición de numerosas especies animales y vegetales.

Al mismo tiempo, el aumento en la frecuencia e intensidad de desastres naturales, como sequías y erosión de suelos, ha impactado en la producción de alimentos. Se debe añadir que el incremento de las enfermedades zoonóticas (aquellas que se transmiten de animales a humanos), como el dengue o la chikungunya, también han aumentado debido al desplazamiento de fauna y a la modificación de hábitats.

Los Servicios Ambientales y su Importancia

Los ecosistemas naturales nos brindan lo que se conoce como servicios ambientales, que pueden clasificarse en tres categorías principales:

1. Abastecimiento: Provisión de alimentos, agua, madera y otros recursos.
2. Regulación: Control del clima, polinización y descomposición de residuos, entre otros.
3. Culturales: Servicios intangibles relacionados con el bienestar espiritual, el ocio y el enriquecimiento cognitivo.

Entre estos, los servicios culturales son de particular relevancia, ya que incluyen la conexión emocional y espiritual que la naturaleza nos ofrece. Sin embargo, nuestra desconexión de los ecosistemas ha dado lugar a lo que se denomina "desorden de déficit de la naturaleza", una condición que afecta nuestra salud mental y emocional.

¿Qué son los Baños de Bosque?

Los baños de bosque son una práctica que promueve la reconexión con la naturaleza a través de la inmersión en entornos naturales, como bosques o parques. Originados en Japón bajo el nombre de *Shinrin-yoku*, estos baños han demostrado mejorar significativamente la salud mental y física de quienes los practican. Un estudio realizado en 2007 por la organización Mind comparó los efectos de caminar en un bosque versus hacerlo en un centro comercial. Los resultados mostraron una notable mejora en la autoestima, reducción del estrés y disminución de los síntomas de depresión en quienes caminaron en la naturaleza.

Esta práctica no solo beneficia a las personas al reducir la presión arterial y fortalecer el sistema inmunológico, sino que también puede fomentar la conservación de los espacios naturales. Al reconectar con la naturaleza, se cultiva un mayor aprecio por la biodiversidad y la importancia de proteger los ecosistemas (*Imagen 1*).



Imagen 1: Baños de bosque . Obtenida de <https://www.rtve.es/play/videos/la-aventura-del-saber/aventura-del-saber-banos-bosque/6861179/>

El Concepto de "Earthing" y su Relevancia

Además de los baños de bosque, existe otra práctica que busca restaurar nuestra conexión con la naturaleza: el earthing (*Imagen 2*). Esta actividad consiste en caminar descalzo sobre superficies naturales, como la tierra o el césped. Este proceso de reconexión no solo tiene un componente espiritual, sino que también se sustenta en la ciencia. Nuestro cuerpo genera electricidad a través de las neuronas y los iones presentes en nuestras células. Al caminar descalzo, se produce una transferencia de electrones entre el cuerpo y la tierra, lo que puede resultar en beneficios como la reducción del estrés y la inflamación.



Imagen 2: Práctica de earthing . Obtenida de <https://selecciones.com.mx/caminar-descalzo-sobre-la-tierra-una-manera-unica-de-curarte/>

Los beneficios del earthing y los baños de bosque son complementarios. Un 100% de las personas que practican el earthing reportan sentirse más descansadas, y el 93% asegura tener una mejor calidad de sueño⁵. Además, el 82% experimenta una disminución en la rigidez muscular, lo que mejora su movilidad. Estudios adicionales han mostrado que el earthing mejora la circulación y regula los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que a su vez mejora la calidad del sueño.^{3,5}

Introducción a la Biofilia y los Baños de Bosque

El término biofilia, acuñado por el biólogo Edward O. Wilson en los años 80, se refiere al amor innato que los seres humanos sienten hacia la vida y la naturaleza. Esta conexión con el entorno natural es esencial para nuestro bienestar emocional, psicológico, físico y espiritual. Hoy en día, la biofilia ha influido incluso en el diseño arquitectónico, con edificios que incorporan elementos naturales para ofrecer a las personas un espacio más armonioso (*Imagen 3*).¹



Imagen 3: Casa habitación que incorpora el concepto de biofilia en el lobby . Obtenida de <https://smart-lighting.es/diseño-biofilico-con-la-iluminacion-de-vibia/>

La biofilia cobra aún más relevancia con la práctica de los baños de bosque. Esta experiencia, que implica sumergirse en la atmósfera del bosque utilizando todos los sentidos, se inició en Japón en la década de 1980 como respuesta a las crecientes muertes por estrés

relacionadas con el trabajo. La práctica implica tocar los árboles, sentir el agua y escuchar el canto de las aves. No se trata solo de caminar por el bosque; es una experiencia consciente que requiere atención plena, lo que permite una reconexión profunda con el entorno natural y fomenta múltiples beneficios para la salud.

Fases y Características de los Baños de Bosque

El proceso de los baños de bosque se puede dividir en tres fases principales:

1. Despertar de los sentidos: En esta etapa inicial, los participantes suelen caminar y realizar ejercicios de respiración que les ayudan a conectarse con el momento presente. También comienzan a observar y tocar su entorno.
2. Activación: Esta fase está vinculada a la espiritualidad y la meditación. Aquí, las personas pueden practicar yoga, fomentando la conciencia de su ser interior y de su entorno (*Imagen 4*).
3. Toma de conciencia: La última etapa implica un sentido de gratitud por lo que la naturaleza ha ofrecido durante el paseo, proporcionando un momento para reflexionar sobre la experiencia y los beneficios recibidos.

Beneficios del Baño de Bosque

Los baños de bosque tienen múltiples beneficios, que abarcan desde la disminución del estrés hasta la mejora del sistema inmunológico. Los estudios demuestran que quienes frecuentan los bosques tienen niveles más bajos de cortisol, lo que reduce dolores de cabeza, estabiliza la presión arterial y fortalece el sistema inmunológico. Además, estas personas reportan mejoras en su piel y vías respiratorias, gracias al contacto con la naturaleza. A nivel cognitivo, se ha comprobado que los baños de bosque aumentan la memoria a corto plazo en hasta un 20% y reducen la presión arterial en personas con hipertensión hasta en un 14%. También mitigan la ansiedad, estimulan la creatividad y mejoran el estado de ánimo.



Imagen 4: Práctica de baños de bosque . Obtenida de <https://www.gaceta.udg.mx/recomiendan-los-banos-de-bosque-para-el-bienestar/>

Consideraciones y Recomendaciones para los Baños de Bosque

Es fundamental realizar los baños de bosque en caminos seguros y, preferentemente, con la compañía de un guía experto que conozca tanto el recorrido como las técnicas de meditación y yoga que se pueden practicar durante la experiencia. Se recomienda usar ropa cómoda, evitar dispositivos electrónicos y prestar atención a la naturaleza que nos rodea. Aunque los bosques son el lugar ideal para esta práctica, también se pueden llevar a cabo en parques urbanos, como el Bosque de Chapultepec en la Ciudad de México y el Parque Nacional El Chico en Hidalgo por mencionar algunos ejemplos en nuestros alrededores.

Importancia de los baños de bosque en la conservación del ambiente

La práctica de los baños de bosque, que promueve la inmersión sensorial en la naturaleza, tiene un impacto significativo en la conservación de los ecosistemas forestales al despertar una mayor conciencia sobre su valor ecológico y su vulnerabilidad ante las actividades humanas. Los bosques, que cubren el 31% de la superficie terrestre ⁶, son esenciales para la regulación climática, el mantenimiento de la biodiversidad y el bienestar humano. Sin embargo, estos entornos están constantemente amenazados por la deforestación y el manejo inadecuado. Un ejemplo de cómo los baños de bosque contribuyen a la conservación se encuentra en el Parque Natural de Somiedo, en Asturias, donde su creciente popularidad ha generado un reconocimiento más amplio de la importancia de estos espacios, atrayendo fondos para investigar y preservar su biodiversidad. En México, con su diversidad biológica y cultural, los bosques mesófilos y otras áreas naturales requieren un manejo sostenible que favorezca su recuperación y protección ⁶. Los baños de bosque no solo promueven una conexión profunda con la naturaleza, sino que también inspiran a las personas a asumir un rol activo en la conservación, convirtiendo esta tarea en una responsabilidad compartida entre gobiernos y ciudadanos. Esta práctica establece un ciclo de cuidado que no solo protege al ambiente, sino que también enriquece nuestra experiencia de vida. Además, al sensibilizar sobre la importancia de detener la deforestación y restaurar áreas degradadas, los baños de bosque se consolidan como una herramienta clave para

garantizar que las generaciones futuras sigan beneficiándose de estos valiosos ecosistemas.

Conclusión

En resumen, los baños de bosque son una herramienta poderosa para mejorar la salud y el bienestar personal, y juegan un papel crucial en la protección y conservación de los entornos naturales. Este enfoque combina el autocuidado con el cuidado del ambiente, generando un impacto positivo tanto en las personas como en la naturaleza que las rodea.

Para concluir, comparto una cita del biólogo mexicano el Doctor Juan Luis Cifuentes Lemus, que refleja esta conexión profunda entre el conocimiento y la conservación: "Pienso que la especie humana tiene la obligación de conocer a los microorganismos, a los vegetales, a los animales, así como el ambiente donde vive, porque lo que se conoce se quiere y lo que se quiere se cuida."

Referencias

- [1] Castillo Muñoz, N. F., & Díaz Vintimilla, M. D. (2020). El diseño biofílico como instrumento para generar espacios educativos confortables (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
- [2] Chevalier, G. (2014). Grounding the human body improves facial blood flow regulation: results of a randomized, placebo-controlled pilot study. *Journal of Cosmetics, Dermatological Sciences and Applications*, 4(05), 293.
- [3] Ghaly, M., & Teplitz, D. (2004). The biologic effects of grounding the human body during sleep as measured by cortisol levels and subjective reporting of sleep, pain, and stress. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 10(5), 767-776.
- [4] Klepeis, N. E., Nelson, W. C., Ott, W. R., Robinson, J. P., Tsang, A. M., Switzer, P., ... & Engelmann, W. H. (2001). The National Human Activity Pattern Survey (NHAPS): a resource for assessing exposure to environmental pollutants. *Journal of exposure science & environmental epidemiology*, 11(3), 231-252.
- [5] Kühn, S., Düzel, S., Eibich, P., Krekel, C., Wüstemann, H., Kolbe, J. & Lindenberger, U. (2017). In search of features that constitute an "enriched environment" in humans: Associations between geographical properties and brain structure. *Scientific reports*, 7(1), 11920.
- [6] Gobierno de México, (2021, 7 de febrero). Bosques de México, riqueza forestal y biodiversidad <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/bosques-de-mexico-riqueza-forestal-y-biodiversidad?idiom=es#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20existen%20m%C3%A1s%20de,de%20la%20Comisi%C3%B3n%20Nacional%20Forestal>