

COMPLEMENTOS DE ACTIVIDADES PARA LA GUÍA ESTÁNDAR DE LA PRÁCTICA DE BAÑOS DE NATURALEZA.



(Intensificando la escucha)

Kota Kawaguchi- Guía experto en *Shinrin Yoku*

ANGEL CUSTODIO LAZO ALVAREZ
Enc. de Vinculación Social y Accesibilidad Universal en Áreas
Silvestres Protegidas del Estado
CORPORACIÓN NACIONAL FORESTAL
GERENCIA ÁREAS PROTEGIDAS
DPTO. GOBERNANZA Y BIENESTAR HUMANO
SECCIÓN SERVICIOS ECOSISTEMICOS

Noviembre – 2025

CONTENIDO

	Página
1. Objetivo del trabajo	3
2. Introducción.	3
3. Servicio de Baños de Naturaleza	5
3.1. Metodología del Servicio de Baños de Naturaleza	7
3.2. Herramientas Técnicas para la Gestión de Baños de Naturaleza	9
4. Complementos opcionales a la Guía de Baños de Naturaleza	11
4.1. Fundamentos de la escuela japonesa para la FLEXIBILIDAD de la práctica del <i>Shinrin Yoku</i> (componente Baños de Naturaleza)	11
4.2. Complementos e Innovaciones que se han incorporado en CONAF Chile y por agencias internacionales (Japón)	12
4.2.1. Complementos e Innovaciones que han incorporado algunos (as) guardaparques y otros profesionales que conforman la RED de Facilitadores de Baños de Naturaleza.	12
4.2.2. Innovación Arquitectónica en Chile para el Paso N° 4 Shinrin Yoku.	16
4.2.3. Innovación con Tecnología Digital a Disposición de los Baños de Naturaleza	19
4.2.4. Innovación para Toda la Vivencia de Baños de Naturaleza y para Beneficio de Personas con Discapacidad	20
4.2.5. Complementos a la conexión a la tierra por grounding o pies descalzos.	21
4.2.6. Complementos de las herramientas técnicas	21
4.2.7. Complementos e innovaciones que han incorporado al shinrin yoku, expertos(as) japoneses en la facilitación de esta practica de salud	22
4.2.8. JAPÓN: la asociación japonesa futuro con bosques (future with forest)	22.
4.2.9. Innovación en Estonia (Europa) para amplificar sonidos de la naturaleza. conexión auditiva en el paso 2 del shinrin yoku	30
4.2.10. Innovación en Chile para amplificar sonidos de la naturaleza	31
5. Fuentes de Información	33



(Estación 4 (compartir vivencias) de Baños de Naturaleza con accesibilidad universal)
Michelle Richard Plaza - Arquitecta

1. OBJETIVO:

Diversificar y potenciar el servicio de Baños de Naturaleza con actividades complementarias a la Guía estándar de Baños Naturaleza para maximizar sus beneficios a las personas.

2. INTRODUCCIÓN:

El trabajo que se presenta a continuación refleja el progreso que ha tenido la gestión del Servicio de Baños de Naturaleza que emprendió CONAF en el año 2016, son 9 años en que la institución ha estado promoviendo dicho Servicio en diversas organizaciones públicas y privadas, nacionales e internacionales, esto último específicamente en América Latina.

Especialmente e instalándolo en las áreas protegidas del Estado que administra la Corporación Nacional Forestal.

La gestión se inicia en el 2016 solo con la acción de promover, no obstante, y en paralelo

comienza la preparación enfocada al personal guardaparques y otros profesionales, a través de la difusión de este conocimiento de servicio ecosistémico por medio de artículos científicos, documentos técnicos elaborados por médicos y científicos japoneses y, también mediante la capacitación realizada por la misma CONAF.

Al inicio de este quehacer de preparación del personal, solo se daba énfasis a la práctica impulsada por el Gobierno de Japón en el año 1982, con la denominación de *Shinrin Yoku*, literalmente Baños de Bosque. Pero al poco “andar” en este proceso, se detectó la necesidad de contar para Chile, con un trabajo holístico y democrático para la población chilena que habita en diversos ambientes naturales que caracterizan al país, no solo en zonas boscosas, sino que por ejemplo, en pleno desierto.

En atención a esta realidad se resuelve cambiar el nombre de este servicio ecosistémico a BAÑOS DE NATURALEZA para beneficio a la salud de toda población, con inclusividad social, independiente de que habite en zonas cercanas o insertas con bosques, independiente del tipo de ecosistemas, a sabiendas que Chile tiene gran y rica diversidad de ecosistemas.

Aparejado por un descubrimiento notable referente a una práctica para beneficio de la salud humana, muy simple y efectiva, que se promueve a nivel mundial consistente en la conexión a Tierra con los pies descalzos, en inglés Grounding o Earthing. Un gran avance que se incorpora en la metodología chilena para la reconexión con la naturaleza. Destacando que sus beneficios para la salud son similares a los de Baños de Bosque.

Con estos conocimientos aplicados en la práctica de Baños de Naturaleza y con la experiencia ya conseguida en el ejercicio en terreno de los y las guardaparques de CONAF, se orienta y aplica la Guía para otorgar el guiaje y más bien la facilitación de la reconexión física y sensorial con la naturaleza para beneficio de la Salud Integral (fisiológica, mental, emocional y espiritual).

Después de tres años (2023 al 2025) de arduo trabajo y paulatino, pero con constante aumento de la cantidad de guardaparques *Facilitadores¹ de los Baños de Naturaleza*, el supervisor nacional de CONAF para este tipo de gestión ecosistémica e inclusiva, decide recomendar a guardaparques que incorporen en el guiaje o facilitación su **Sello Personal**, naciente de su propia Biofilia (amor a la naturaleza).

¹ **FACILITACIÓN** es sinónimo de ayudar, alentar, posibilitar. En latín "facilitar", se utiliza para hacer que algo sea más sencillo o posible.

Lo que significa, pero sin desviarse de los principios o fundamentos que guían los Baños de Naturaleza, incorporar acciones complementarias armónicas e innovadoras que le dan mayor potencia a esta reconexión de las personas con la naturaleza.

Es de este modo, que esta *flexibilidad en el guiaje con su sello personal* deriva en la identificación más estructurada de complementos para potenciar los beneficios del guiaje o facilitación del servicio de Baños de Naturaleza

A continuación, se muestra los resultados de la investigación realizada para complementar con acciones innovadoras la facilitación del servicio de baños de naturaleza, acciones obtenidas de los mismos guardaparques, así como de algunos expertos japoneses en el guiaje de *Shinrin Yoku*, y sumando descubrimientos en la literatura de Grounding y baños de naturaleza. A la vez sacado, enriquecidos, de la propia experiencia del promotor y supervisor nacional de CONAF con la conexión sensorial con la naturaleza y su desarrollo en dos hijos con discapacidad severa, con buenos resultados.

3. SERVICIO DE BAÑOS DE NATURALEZA.

Baños de Naturaleza ya está institucionalizado en CONAF a través del Programa de Trabajo N° 615 y por **Resolución N° 735 de 26 de agosto 2022** de la Dirección Ejecutiva de CONAF así como también respaldado y validado por el Ministerio de Salud de Chile, a través de su Política de Medicina Complementaria y Practicas de Bienestar de la Salud y respectivo Plan de Acción.

Esta denominación la estamos promoviendo e instalando en áreas protegidas del Estado y en parques urbanos y promoviendo en Servicios de Parques Nacionales de América Latina a través de la REDPARQUES.

De igual modo constituye una Estrategia para la Valoración y Conservación de la Naturaleza, contribuyendo a mitigar por ejemplo al cambio climático.

Es una estrategia en razón de que las personas al experimentar los beneficios que brinda la naturaleza mejorarán su conciencia referente a que los seres humanos son también naturaleza, somos parte de la naturaleza. Esta conciencia progresa en la medida que se

reconoce la acción sanadora de la naturaleza por la interacción armónica con ella, a partir de principalmente la reconexión sensorial, lo que a ayuda la sensibilización, lo que da por resultado un cambio de actitud respecto a la relación con la naturaleza, reflejada por el compromiso, valoración y una actitud activista para la protección y valoración de la naturaleza.

Por ello adquiere alta relevancia la función del facilitador(a) o guía de baños de naturaleza consistente en reconectar física y sensorialmente a las personas con naturaleza,

potenciando el **SENTIR la naturaleza** y sin duda despertando a la persona a la comprensión de que somos parte de ella, tal como lo tienen internalizado las culturas ancestrales, como ejemplo de ello, la expresión en mapudungun del pueblo mapuche : ITRO FIL MOGEN: muchas vidas compartiendo un mismo lugar e interactuando entre sí. Lo que se puede denominar también como BIODIVERSIDAD.

Es importante resaltar que el Servicio Baños de Naturaleza no se está solo entregando a personas e instituciones interesadas, públicas y privadas, en su vivencia, sino que también a trabajadores(as) de Servicios de Salud (COSAM, CESFAM, APS, Cuidados Paliativos y otros servicios del Ministerio de Salud interesados(as) en adquirir este conocimiento y vivencia estrecha con naturaleza en favor de la Salud.

Acción coordinada con los Referentes de Medicina Complementaria para participar activamente en la vivencia, pero también en la capacitación para su empoderamiento por parte de ellos(as).

Ya son 1.506 trabajadores(as) de la Salud que han vivenciado los Baños de Naturaleza con la facilitación de guardaparques de CONAF, y una cantidad importante de ellos(as) han sido capacitados en esta buena práctica de Salud, específicamente 239 funcionarios(as).

En este contexto de la capacitación, la metodología que se aplica es una inducción en línea o presencial por parte del Encargado Nacional de Vinculación Social y Accesibilidad Universal, para luego, dependiendo de la ubicación geográfica del grupo de trabajadores de la Salud, se complementa con una vivencia e inducción presencial en terreno, en un área silvestre protegida cercana al Servicio de Salud del cual son los y las trabajadores.

Esta experiencia vivencial la desarrolla un o una guardaparque con conocimientos y experiencias en la Facilitación de la Reconexión física y sensorial de las personas con la naturaleza.

Cabe señalar que ya se cuenta con una RED de Guardaparques - Facilitadores de Baños de Naturaleza. Son actualmente 60 guardaparques dedicados a entregar generosamente, con plena convicción y resultados efectivos para beneficio de la salud de las personas.

3.1. METODOLOGÍA DEL SERVICIO BAÑOS DE NATURALEZA.

Consiste en guiar a las personas para la reconexión o inmersión física y sensorial con la naturaleza, a través de dos técnicas que tienen respaldo científico, el Grounding (Pies Descalzos) y Shinrin Yoku (Baños de Bosques). Todo lo cual, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida, de la salud integral y bienestar de la población chilena.

Es importante tener en cuenta que el guardaparque es un guía-mediador entre la naturaleza y las personas, no un terapeuta, a excepción del trabajador de la Salud, que por competencias laborales si es un terapeuta, que además combina el ámbito alopata de la medicina con la medicina complementaria.

Tanto el Guardaparque como el trabajador de la Salud son FACILITADORES para la RECONEXIÓN con la NATURALEZA.

3.1.1. TÉCNICA DEL SHINRIN YOKU

En este contexto, CONAF cuenta una guía estándar de Baños de Naturaleza, particularmente de su componente Shinrin Yoku (Baños de Bosque) elaborado en sinergia con académicos-investigadores de la Universidad Tecnológica Metropolitana (UTEM). Y complementando esta guía, CONAF junto a dos profesionales de la psicología desarrollaron la adaptación lúdica y atractiva en ilustraciones de esta guía estándar para beneficio de la población infantil en el rango de edad de 5 a 8 años.

Tanto en la Guía estándar como en su versión para la niñez, la metodología básica es la misma del componente baños de bosque (en idioma japonés el *Shinrin Yoku*), que consta básicamente en 4 pasos:

ETAPAS DEL SHINRIN YOKU (BAÑO DE BOSQUE)

PASO 1: PREPARACIÓN PARA LA PRACTICA, implica tener presente y actuar en orden del desarrollo de la práctica:

- Previo conocimiento y comprensión de la actividad
- Medición (antes y después de la experiencia) de indicadores de Salud y aplicación cuestionario, (conciso y preciso) para detectar calidad del ánimo.
- Desactivar o poner en modo “avión” el fono celular
- Conciencia del autocuidado.
- Pedir permiso a los gnen (espíritus de la naturaleza) y agradecerles también una vez terminada la actividad.
- Respiración consciente.
- Vivir el Aquí y el Ahora. Comprensión de los ciclos y ritmos de la naturaleza.
- Respeto a la naturaleza (ekuwun).

PASO 2: ACTIVACIÓN DE LOS SENTIDOS.

- Atención en la sensibilización de los sentidos (Para ello vendar o cerrar bien los ojos).
- Sentirse completamente en el cuerpo, es resultado de despertar los 5 sentidos.
- Inmersión en la naturaleza, física y principalmente sensorial.
- Conexión a tierra (Grounding).

PASO 3: CONTEMPLACIÓN.

- Experiencia individual y en solitario.
- Contemplación.
- Meditación.
- Conexión a tierra (Grounding).

PASO 4: COMPARTIR LAS VIVENCIAS.

- Expresar emociones y vivencias.
- Compartir frutos e infusiones de la naturaleza.
- Expresión en arte libre o dirigido.

En este documento técnico se irán entregando actividades e instalaciones COMPLEMENTARIAS que se recomiendan para cada una de estas 4 fases, con la finalidad de potenciar la vivencia, el sentir la naturaleza y por ende incorporar mayor bienestar a los cultores de los Baños de Naturaleza.

3.1.2. **GROUNDING (PIES DESCALZOS)**

Con relación a la práctica de **CONEXIÓN CON LA TIERRA**, el Grounding o Pies Descalzos, esta técnica en particular no requiere metodología alguna, es sorprendente su sencillez y la eficacia de los beneficios que brinda a la salud humana, especialmente a la mental y emocional. Tomar conocimiento que nuestra planta de los pies posee más terminaciones nerviosas que ninguna otra parte de nuestro cuerpo.

Pisar el suelo ojalá húmedo, pues en esa condición hay mayor conductividad eléctrica. Basta una 15 a 30 minutos conectados a Tierra para sentir sus efectos beneficiosos a la Salud.

3.2. **HERRAMIENTAS TÉCNICAS PARA LA GESTIÓN DE BAÑOS DE NATURALEZA.**

Otro aspecto esencial para enriquecer y mejorar las competencias laborales de los facilitadores de Baños de Naturaleza es abordar estudios e investigaciones que posibiliten complementar la actual base de documentos.

Primeramente, se resalta la memoria de documentos que se han elaborado para favorecer y orientar la gestión de los Baños de Naturaleza, en los siguientes ámbitos y documentos específicos:

3.2.1. Nivel Normativo.

Documentos:

- Política Nacional de CONAF en Accesibilidad Universal e Inclusión Social.
- Plan de Acción de la mencionada Política.
- Política Nacional de Medicina Complementaria y Practicas de Bienestar de la Salud (Ministerio de Salud de Chile).

- Plan de Acción de la Política del MINSAL.
- Programa Nacional de Baños de Naturaleza.

3.2.2. Manuales Técnicos y Guías:

Documentos:

- Fundamentos para la planificación y ejecución de los Baños de Naturaleza.
- Manual para el Diseño e Implementación de Senderos para la Práctica de Baños de Naturaleza.
- Guía para la práctica del Shinrin Yoku.
- Guía para la práctica de Baños de Naturaleza para la Niñez.
- En proceso: *Documento Técnico sobre Complementos de actividades para la Guía Estándar de la Práctica de Baños de Naturaleza.*

3.2.3. Nivel infraestructura (instalaciones y señalética)

Documentos:

- Manual de accesibilidad en áreas silvestres protegidas del Estado.
- Proyecto: EXPERIENCIA PARA LA PRÁCTICA DEL SHINRINYOKU.

Estación Nº 4 Reserva Nacional Río de los Cipreses.

3.2.4. Nivel Difusión y Promoción

Documentos:

- Poster educativo sobre NATURALEZA PARA TU SALUD.
- Lámina interactiva para la práctica de Baños de Naturaleza.

3.2.5. Nivel recursos audiovisuales

Documentos:

- Practica de Baños de Naturaleza en 3D (virtual).
- Recorridos por senderos en 360º.
- Sonidos de los Bosques.

3.2.6. Formación y capacitación.

Documentos:

- Documento Técnico sobre las Competencias Laborales de guardaparques Facilitadores de Baños de Naturaleza.
- Diseño e implementación de un curso estructurado y certificado en Baños de Naturaleza para Guardaparques y Trabajadores de la Salud.
- Diseño e implementación de un curso estructurado y certificado en Baños de Naturaleza en un contexto de las personas en situación de discapacidad.

4. COMPLEMENTOS OPCIONALES A LA GUÍA DE BAÑOS DE NATURALEZA:

En este capítulo, se entregan consejos para maximizar la vivencia de la reconexión con la naturaleza, así como instrumentos e instalaciones que posibilitan una experiencia que impacte emocionalmente en las personas.

4.1. FUNDAMENTOS PARA LA FLEXIBILIDAD DE LA PRÁCTICA DEL COMPONENTE DE BAÑOS DE NATURALEZA: SHINRIN YOKU.

Se manifiesta como OPCIONES, puesto que el mismo guiaje o facilitación de Baños de Naturaleza y en particular la práctica del *Shinrin Yoku* en Japón, ya se ejecuta y se recomienda con la necesaria **FLEXIBILIDAD** primordialmente en la forma y componentes propios del guiaje, pero manteniendo la esencia de la reconexión sensorial-emocional de las personas con la naturaleza, es decir conducir a la persona para SENTIR la naturaleza.

La **Asociación Japonesa Futuro con Bosques**, enfatiza que actualmente no hay un modelo único y estricto, para realizar el *Shinrin Yoku*, componente clave de los Baños de Naturaleza. Efectivamente señala: “*Aunque el denominador común sea el bosque, cada país tiene su propia concepción del shinrin-yoku o baño de bosque. Japón muestra respeto por la naturaleza y la cultura; Estados Unidos valora la diversidad en la*

conexión personal con la naturaleza; Suecia practica el Friluftsliv², que normaliza la interacción con el exterior; y Alemania cuenta con el Waldeinsamkeit³, una práctica meditativa”.

Continúa:

*“Preguntarse cuál es la forma “correcta” de practicar shinrin-yoku no sería una discusión útil. Como hemos aprendido en estos años, **el shinrin-yoku tiene un carácter flexible, capaz de adaptarse a diversos grupos y ajustarse según los recursos del bosque y las necesidades de los participantes.**”*

4.2. COMPLEMENTOS E INNOVACIONES QUE SE HAN INCORPORADO EN CONAF CHILE Y POR AGENCIAS INTERNACIONALES.

4.2.1. COMPLEMENTOS E INNOVACIONES QUE HAN INCORPORADO ALGUNOS (AS) GUARDAPARQUES Y OTROS PROFESIONALES QUE CONFORMAN LA RED DE FACILITADORES DE BAÑOS DE NATURALEZA.

Considerando la experiencia que actualmente tiene el Enc Vinculación Social y Accesibilidad Universal y la RED de Guardaparques Facilitadores de Baños de Naturaleza, sumado a una encuesta realizada de investigación efectuada en el primer semestre del año 2025 entre, Universidad Autónoma de Chile (Andrea González- estudiante de Auditoría e Ingeniería en Control de Gestión de la Universidad Autónoma de Chile) y CONAF (GASP), específicamente para evaluar la gestión de guardaparques facilitadores (guías) de la práctica de Baños de Naturaleza en áreas silvestres protegidas, más la recopilación de antecedentes de las modalidades de inmersión (física y sensorial) en naturaleza aplicadas a nivel internacional, (especialmente Japón, Estonia y Colombia entre otros países), se cumple con el objetivo de este trabajo, que es poner a disposición de guardaparques buenas prácticas e innovaciones en el servicio de reconexión física y sensorial con la naturaleza, **primordialmente para**

² Friluftsliv "vida al aire libre" y describe una filosofía de vida que enfatiza la conexión profunda y constante con la naturaleza, yendo más allá del simple ocio para buscar equilibrio y bienestar físico y espiritual

³ Waldeinsamkeit Palabra alemana que describe los sentimientos que se tienen cuando se está solo en el bosque. Es un término del Romanticismo que hace referencia a una conexión poética entre el ser humano y la naturaleza El término fue acuñado por Ludwig Tieck y aparece en la poesía de autores como Heinrich Heine y Joseph von Eichendorff.

enriquecer, diversificar y potenciar los Baños de Naturaleza y su contribución al bienestar humano y a la Salud Integral, particularmente a la Salud Mental y Emocional.

En este trabajo, en formato de **Documento Técnico**, se resaltarán y se describirán actividades complementos al guíaje de Baños de Naturaleza que se destaquen por su enfoque creativo, inclusivo, innovador, sensible y adaptable a distintos públicos (rango etario, adultos mayores, en situación de discapacidad, vulnerabilidad social, niñez y otros).

La referidas consultas se enfocaron a que los y las guardaparques y otros profesionales integrantes de la RED DE FACILITADORES DE BAÑOS DE NATURALEZA describieran sobre el **SELLO PERSONAL** que incorporan al Servicio de Baños de Naturaleza. Así como, que acciones innovativas ha instalado en tal Servicio.

A continuación, en el cuadro siguiente, se muestran los resultados de las respuestas y verificación de impronta del Sello Personal e Innovaciones que se incorpora al referido Servicio, para cada paso o etapa que comprende la metodología del Shinrin Yoku:

PASO o ETAPA SHINRIN YOKU	SELLO PERSONAL	INNOVACIÓN APLICADA
PASO 1: PREPARACIÓN PARA LA PRACTICA	En esta etapa estandarizada en la guía de shinrin yoku, algunos guardaparques han incorporado, para los y las participantes de la práctica, mensajes en lengua indígena, relacionados con pedir el permiso a los espíritus (Gnen en mapudungun) para ingresar al lugar (bosque, montaña u otro ambiente natural) donde se efectuará el servicio de baños de naturaleza (shinrin yoku +grounding).	

	Para generar mayor respeto a la naturaleza se realiza con pies descalzos.	
	También esta etapa algunos la complementan con algunas técnicas de respiración de Yoga tradicional en conjunto con movimientos corporales que ayudan a lo mismo...la relajación y precalentamiento para el paseo de Baños de Naturaleza.	
PASO 2: ACTIVACIÓN DE LOS SENTIDOS.	En general a los y las participantes se les respeta sus tiempos, su ritmo, para conectar. No siendo invasiva y evitando influir o instar a una participación obligatoria.	Se recomienda que adicionalmente se usen aceites esenciales para despertar el olfato. También similar a lo anterior, se puede oler hojas aromáticas.
	Algunos guardaparques piden oler tierra. Esta acción es idéntica a lo que también hacen guías de shinrin yoku en Japón.	En el PN Chiloé se ofrece la experiencia de escuchar los árboles a través del instrumento FONENDOSCOPIO o ESTETOSCOPIO.
PASO 3	En algunos casos de practica por guardaparques se da énfasis a que debemos agradecer a la generosidad de la madre tierra por todo lo que nos da y debemos volver a lo esencial y cuidarlo. Valorar y agradecer al creador el lugar que permite que esta actividad se realice.	

CONTEMPLACIÓN	Estando situados en la ribera de un río, se recomienda pedir a las personas tomar una pequeña piedra y transferir a ella todas las preocupaciones, ansiedad, dolores emocionales y otros sentimientos que ocasionan malestar. Luego de esa concentración, tirar la piedra al río, aliviándose de este modo la persona en lo emocional, mental y espiritual.	
	Opcional también, es dirigir a las personas en pensar en un ser querido a expresar en silencio cosas que no se han dicho o no se dijeron.	
*PASO 4 COMPARTIR VIVENCIA	Si se detecta que es difícil que algunas personas se expresen, hazlos dibujar, escribir, hacer alguna escultura con los elementos naturales más cercanos a él o ella.	
	Algunos guardaparques entregan de forma personal un gran abrazo a cada uno-una de los participantes y la entrega de un trozo de cuarzo blanco.	
	A los y las participantes al finalizar se les puede dar un pequeño presente con la connotación de productos naturales, el significado que tiene la	

	naturaleza para la salud de las personas.	
--	--	--

A su vez, algunos guardaparques recomendaron, para la jornada general de baños de naturaleza, efectuar las 6 (seis) siguientes recomendaciones:

- a) Se recomienda solicitar vestimenta cómoda, de colores y éstos suaves, previamente informadas las personas que participaran en la práctica de baños de naturaleza.
- b) Crear senderos exclusivos para baños de naturaleza, así evitar distracciones con otros visitantes con intereses distintos. Contar con estos senderos también ayuda mucho al servicio que hace el Facilitador, pero también estimula el auto guiado.
- c) Se ha detectado que es útil utilizar Cuenco u otro instrumento (campana por ejemplo) para llamar a las personas a reunirse nuevamente, después de una actividad individual de Baños de Naturaleza.
- d) Se recomienda por experiencia personal de algunos guardaparques Facilitadores de Baños de Naturaleza, tener presente la necesidad de que una vez terminada la práctica o al día siguiente de ésta, el o la funcionario(a) se dé un tiempo para meditar y canalizar energías, aunque sean 20 minutos, pero que le permita liberar todos los relatos escuchados el día anterior y equilibrar nuevamente la energía.
- e) Se aclara que los sellos personales se generan dependiendo el grupo que se atiende. El sello personal va a depender del grupo a guiar, la cantidad de personas y el sendero. También se pueden utilizar ciertas herramientas que uno ha creado para poder conocer al grupo y romper el hielo (cartas, lana, dibujos).
- f) Para la facilitación o guiaje se aconseja: “NATURALIDAD”, entregando el Servicio de Baños de Naturaleza con cariño, respeto y empatía”.

4.2.2. INNOVACIÓN ARQUITECTÓNICA PARA EL PASO 4 DEL SHINRIN YOKU.

Propuesta diseñada y ejecutada por la arquitecta Srta. Michelle Richard Plaza con apoyo del Departamento de Áreas Protegidas de CONAF LB O'Higgins y con la Administración y Guardaparques de la Reserva Nacional Río de los Cipreses.

La Arquitectura también juega un papel fundamental, pero sin interferir, sino que fusionándose a las necesidades de reconexión de las personas con la naturaleza, física pero principalmente sensorial.

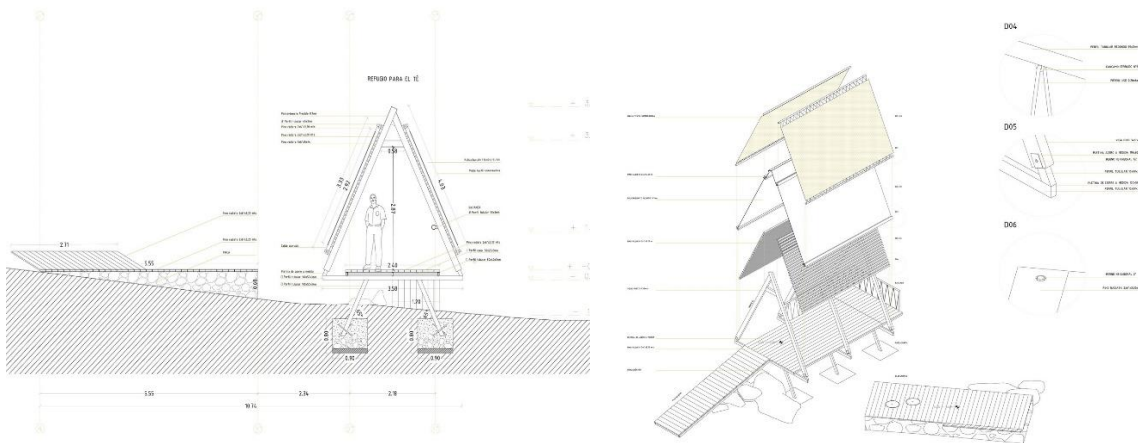
Descripción del proyecto por la autora, arquitecta Michelle Richard:

“CONAF y la Reserva Nacional Río de los Cipreses, conscientes de la necesidad de promover espacios que aporten al bienestar integral de las personas mediante el contacto sensorial y físico con la naturaleza, han impulsado en los últimos años diversas iniciativas de infraestructura orientadas a la accesibilidad universal y al fortalecimiento de prácticas restaurativas vinculadas al entorno natural. En este contexto se desarrolla la “Experiencia para la Práctica de Shinrin Yoku (Baños de Naturaleza)”, proyecto de arquitectura inaugurado en 2022, diseñado por la arquitecta Michelle Richard Plaza y ejecutado en estrecha colaboración con los guardaparques de la reserva y un vecino de la comunidad de Chacayes. Este trabajo conjunto permitió consolidar una obra coherente con el territorio, respetuosa de sus ecosistemas y alineada con las necesidades de sus visitantes.”



Estación 4 del Shinrin Yoku, adaptada como opción para personas en situación de discapacidad y adultos mayores, con la finalidad de que puedan permanecer sin apremios

en el lugar y en conexión plena con la naturaleza, lo que posibilita también la acción de compartir las vivencias con acompañantes sin prisa, viviendo el Ahora, y degustando infusiones y alimentos naturales, con la animada conversación o con gestos de cariño y solidaridad en conexión con naturaleza.



La descripción total del proyecto ya instalado como modelo en la Reserva Nacional Río de los Cipreses, con imágenes, planos y detalles de la construcción, en:

VIDEO DE LA OBRA

<https://drive.google.com/file/d/1uLd8oKL9cdmCbAXG27Udn6yVRcrRikF3/view?usp=sharing>

4.2.3. INNOVACIÓN CON TECNOLOGÍA DIGITAL A DISPOSICIÓN DE LOS BAÑOS DE NATURALEZA.

Con la tecnología actual (2025) CONAF en Alianzas con la Universidad Tecnológica Metropolitana (UTEM), con las empresas de geodesia denominada GEOSYSTEMA y con la empresa de turismo VISTA 3D y además con la científica del AIEP Región de Aysén, Dra. Trace Gale, se han podido concretar los siguientes servicios de baños de naturaleza virtuales.

Esta gestión tiene una alta relevancia pues concreta efectivamente por medio de la sensibilidad institucional y de los trabajadores de la Corporación Nacional Forestal (CONAF), la DEMOCRATIZACIÓN al acceso, disfrute, sanación de personas con vulnerabilidad social en plena conexión con la naturaleza, como, por ejemplo: segmento poblacionales con Discapacidad, Personas Mayores, Segmentos en situación de pobreza y Personas Enfermos Terminales.

En síntesis, se ha desarrollado:

- 4.2.3.1.** Con la UTEM y asistencia técnica de Guardaparques especialistas en la facilitación de Baños de Naturaleza y del Enc Nacional de Vinculación Social y Accesibilidad Universal, la PRÁCTICA VIRTUAL DE BAÑOS DE NATURALEZA en formato 3D
- 4.2.3.2.** Con AIEP, la Dra. Trace Gale, logró la grabación de SONIDOS DE LA NATURALEZA, una experiencia extraordinaria para llevar la naturaleza al hogar, o al hospital.
- 4.2.3.3.** Con le empresa GEOSYTEMA, se lograron varios recorridos virtuales por senderos de las áreas protegidas: Parque Nacional Río Clarillo, Reserva Nacional Río de los Cipreses y Monumento Natural Lahuen Ñadi.
- 4.2.3.4.** Con la empresa VISTA 3D, está en proceso la materialización de una vivencia única relacionada con el recorrido virtual en 360º mostrando el DESIERTO FLORIDO, fenómeno natural excepcional que pocas personas lo pueden conocer y vivenciar. El Desierto Florido es el símil del HANAMI Japones, que consiste en la contemplación espiritual, emocional y social de la floración efímera de los Zakuras (Cerezos) que invitan a reflexionar sobre la transitoriedad de la vida.

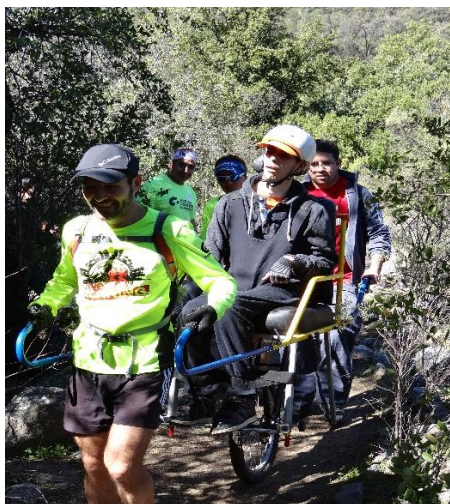
4.2.3.5. A su vez, CONAF cuenta y está disposición, con la LÁMINA INTERACTIVA de la Practica del componente Shinrin Yoku de los Baños de Naturaleza. En esta lamina las personas interactúan para conocer de que se tratan los Baños de Naturaleza , gracias a que se explica que son sus componentes Shinrin Yoku y Grounding, cuáles son sus beneficios, donde se puede practicar y se entrega la Guía Oficial para la Practica del Shinrin Yoku.

Pero, muy importante se muestran 3 videos demostrativos de como se practican los Baños de Naturaleza por los Guardaparques de CONAF y con Cosmovisión Indígena. Como se recomienda para los niños y niñas, y un ejemplo notable de como contribuye el sector privado asociado al turismo sustentable, al turismo salud, al turismo rural y al ecoturismo.

4.2.4. INNOVACIÓN PARA TODA LA VIVENCIA DE BAÑOS DE NATURALEZA Y PARA BENEFICIO DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

Importante incorporación que se ha efectuado en algunas áreas silvestres protegidas que administra CONAF, consistente en la incorporación de monociclos (ver fotografías), que con ayuda de familia, o de guardaparques o de voluntarios(as) es posible dar la oportunidad de conexión sensorial a las personas en situación de discapacidad.

Ejemplos de aplicación de esta innovación:



Parque Nacional Río Clarillo (RM)



Reserva Nacional Mocho Choshuenco (Los Ríos)

4.2.5. COMPLEMENTOS A LA CONEXIÓN A LA TIERRA POR GROUNDING O PIES DESCALZOS.

Enseguida se entregan recomendaciones para maximizar sus beneficios a la salud de las personas, como las siguientes:

- El Guía o facilitador selecciona el lugar más adecuado y seguro para descalzarse. Se recomienda, cuando se pueda, elegir un lugar con suelo húmedo, pues la combinación de suelo con humedad mejora la conductividad, es más eficaz
- La conexión es efectiva independiente del tipo de suelo o sustrato (tierra, césped, arena, hojarasca, cemento húmedo, arena playa mar.
- Si la persona no puede apoyar sus pies o carece de ellos, se puede tocar con las manos o con otras partes del cuerpo el tronco del árbol. Es por ello que los japoneses en la práctica del shinrin yoku impulsan el abrazar árboles, La explicación es científica y está totalmente asociadas al Grounding o Earthing. Los arboles tienen sus raíces conectadas a la Tierra, por lo tanto, los arboles están “cargados” de electrones, por lo que al abrazarlos se produce el equilibrio en tu propio sistema eléctrico y en forma instantánea.

4.2.6. COMPLEMENTOS DE LAS HERRAMIENTAS TÉCNICAS:

A continuación, se identifican algunos documentos necesarios a desarrollar:

- Manual de procedimientos para medir el beneficio físico, emocional y fisiológico,
- Documento técnico sobre evaluación fitoncidas por especie arbóreas,
- Manual para investigación de las bondades de la naturaleza al Ser humano
- Complementos para la facilitación de baños de naturaleza

4.2.7. COMPLEMENTOS E INNOVACIONES QUE HAN INCORPORADO AL SHINRIN YOKU, EXPERTOS(AS) JAPONESES EN LA FACILITACIÓN DE ESTA PRACTICA DE SALUD.

4.2.7.1. JAPÓN: LA ASOCIACIÓN JAPONESA FUTURO CON BOSQUES (FUTURE WITH FOREST).

PASO o ETAPA SHINRIN YOKU	INNOVACIÓN APLICADA (JAPÓN)
PASO 1: PREPARACIÓN PARA LA PRACTICA	INICIO CEREMONIAL. Rezando en el Santuario (si lo hay) antes de entrar y salir del bosque. (Equivalente a nuestro pedir permiso a los gnen de la naturaleza, pero debemos hacerlo también a la salida del entorno natural donde se realizó la práctica. 
PASO 2: ACTIVACIÓN DE LOS SENTIDOS.	SENSIBILIDAD SOLAR: Puedes encontrar el sol con los ojos cerrados concentrándote en tus otros sentidos, especialmente en sentir el calor del sol sobre tu piel. Con los ojos cerrados, también puedes sintonizar con los sonidos de la naturaleza, como el canto de los pájaros y el susurro de las hojas, o prestar atención a la sensación del aire y los olores a tu

alrededor, lo que te puede ayudar a percibir cambios en el entorno, como la salida del sol tras una nube.



EXCAVAR LA TIERRA Y OLERLA. Basta con cavar pequeños agujeros para sentir el aroma de la tierra.



INTENSIFICANDO LA ESCUCHA.



Técnica sencilla para capturar más rápidamente e intenso los sonidos de la naturaleza.

OBSERVAR CON AYUDA DE EQUIPOS CON LENTES AUMENTO.

Utilizando **telescopios o binoculares**, para mostrar una especie ave, o un nido que está muy distante o, con **lupa** para ver detalles de un árbol, una flor, por ejemplo. También, en actividades nocturnas de inmersión en naturaleza se usan telescopios para observar el cielo nocturno.





KOMOREBI CATCH (Capturar luz del sol moteada).

Las variantes de luminosidad del sol, que sutilmente va cambiando de lo intensidad luminosa a lo tenue.

La luz del sol se trasluce en el bosque, en dada follaje de los árboles e invita a la contemplación del cambio de colores y sus intensidades.

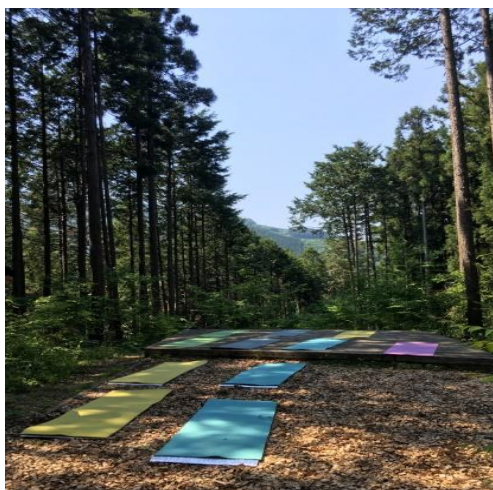
PASO 3 CONTEMPLACIÓN



NEBOKKO

TENDIDO EN EL SUELO Y RELAJADO

Los guías ofrecen esterillas para relajarse en el bosque y disfrutar los sonidos de la naturaleza



En Japón recomiendan sentarse o recostarse en el suelo, para relajarse y meditar

REFLEXIÓN RECOMENDADA PARA MEDITACIÓN. El experto Kenta Takada invita a reflexionar sobre lo siguiente. SENTIR en todo el SER el **Bosque y Yo Mismo**, sin compañía humana. Nos enfocamos solo en la naturaleza. Tocados por el poder de la naturaleza y conlleva a pensar positivo. OTRO aspecto a dejar en evidencia en esta estación de meditación es, al igual que nosotros recomendamos VIVIR EWL AHORA, este especialista japonés lo expresa como: Olvídense del el tiempo y la hora. *En el bosque no hay tiempos*

solo hay ciclos y ritmos: sale el Sol, atardece o crepúsculo, la noche y esto también cambia con las estaciones (temporadas). También entender que en naturaleza no hay competencia, es toda una interacción entre los seres, de beneficio recíproco:

En conocimiento ancestral nuestro es: ITRO FIL MOGEN: todos cooperan entre sí, muchas vidas habitando un mismo lugar y e interactuando entre sí.

TOMAR UNA SIESTA EN EL BOSQUE:

De igual modo tienen considerado, de acuerdo a la voluntad e interés de los practicantes, el tener una siesta (dormir un cierto tiempo) inmerso en el bosque. NOTA: para nuestro caso se puede habilitar para cualquier o diverso ambiente que tenemos en nuestro país, cuidando en el caso de zonas áridas y semiáridas la exposición breve al Sol.



shutterstock.com · 2091810496

PIES DESCALZOS FRECUENTES EN SHINRIN YOKU.

Los pies descalzos en el estilo de practica japonés también los recomiendan para una mejor y beneficiosa conexión con la naturaleza



PASO COMPARTIR VIVENCIA

4

En Japón para este paso, las técnicas no han variado mucho para acompañar la vivencia de esta estación, pues lo esencial en éste paso en COMPARTIR las vivencias, las emociones, la calma y la cohesión social a partir de esta inmersión en la naturaleza que refresca la memoria de la conectividad cognitiva, sensorial y espiritual que tenemos TODAS las personas con la Ñuke Mapu, con la PACHAMAMA y compartiendo una alimentación sana con Té y otras infusiones, como jenjibre, y otras hierbas.

La especialista japonés Srta. Makiko Sugishita, guía certificada de Terapia Bosque por la Sociedad de Terapia de Bosque en Japón, aplica en su servicio de guiaje, en esta 4 estación, algunas acciones que se adaptan muy bien a esta estación del Shinrin Yoku, como: Makiko, da un espacio de tiempo para crear arte por los participantes, como: Se pide

	expresar en un dibujo lo que sintieron, lo que experimentaron. Además, se les pide que pongan un título a su dibujo. Se aclara a las personas que no importa la habilidad para dibujar, no importa que no sea vea bien el dibujo, lo más importante es dejar su imaginación y su sentir en los momentos del paseo de shinrin yoku. Junto a ello, así como sabemos se les consulta que quieren compartir con los demás participantes, pero en complemento a esto que en CONAF sabemos, se les pide explicar cómo compartirán esta experiencia en sus hogares, con su familia. Muy asociado a esta idea de ERTENSIÓN, el experto en Shinrin Yoku Sr. Kenta Takada le da mucho énfasis a esta consulta, que sin duda activa a las personas en la acción de divulgar. La consulta es: ¿Qué podemos hacer para otras para que agradezcan a la naturaleza?

4.2.8. INNOVACIÓN EN ESTONIA (EUROPA) PARA AMPLIFICAR SONIDOS DE LA NATURALEZA. CONEXIÓN AUDITIVA EN EL PASO 2 DEL SHINRIN YOKU.



La naturaleza para poder sentirla hay que también escucharla; una habilidad que con el tiempo hemos ido perdiendo, debido a que en que casi todos los lugares a los que vamos hay fuertes ruidos a los que parecíamos habernos acostumbrado, a tal nivel que cuando estamos en medio de la naturaleza confundimos con silencio, la gran cantidad de sonidos

que ofrecen los paisajes. Probablemente alguna vez has escuchado el bosque sin saberlo y aun así, siendo consiente quizás resulte difícil describir a qué suena.

En Estonia, en medio de un exuberante bosque y rodeado del más tranquilo ambiente natural, se instalaron tres megáfonos gigantes de madera; cuyo objetivo es escuchar los sonidos del bosque. Fueron contruidos por estudiantes de la Academia de Artes de Estonia en el condado de Võru. Estas estructuras de madera, que se asemejan a grandes trompetas, amplifican los sonidos del bosque, permitiendo a los visitantes escuchar con mayor intensidad el canto de los pájaros, el viento entre los árboles y los sonidos de los animales.

(<https://www.xataka.com/magnet/el-relajarte-sonido-de-la-naturaleza-se-amplifica-gracias-a-estos-enormes-megafonos>)

(<https://www.travesiasdigital.com/noticias/tres-megafonos-enormes-en-estonia-para-escuchar-el-clamor-del-bosque/>)



En anexo se muestra la descripción total del proyecto ya instalado como modelo en bosque de Estonia, con imágenes, planos y detalles de la construcción.

4.2.9. INNOVACIÓN EN CHILE PARA AMPLIFICAR SONIDOS DE LA NATURALEZA.

Conos de carbonato para intensificar la escucha de los sonidos de la naturaleza. Es autoría de una persona natural chilena, con quien se espera replicar una estación de escucha en un área protegida que administra CONAF.

El autor denomina su obra como: "ACTIVA EL MODO ESCUCHA". Su propósito principal es permitir a los usuarios explorar el paisaje sonoro del entorno, amplificando o dirigiendo sonidos distantes hacia el oyente a través de sus grandes conos y su base giratoria.

Este equipamiento es interactivo diseñado para crear conciencia sobre el sonido y la importancia de la conexión auditiva con la naturaleza.

Descripción: La instalación dos conos o pabellones auditivos que amplifican los sonidos ambientales cuando las personas se sientan o interactúan con ellos.

Objetivo: facilitar la conexión auditiva con el entorno naturaleza t sus sonidos, de esta manera promover un modo de comunicación más atento y consciente en las personas.



PROYECTO CHILE: ACTIVA MODO ESCUCHA

5. FUENTES DE INFORMACIÓN:

5.1. Kota Kawaguchi, experto FACILITADOR de shinrin-yoku en Future with Forest (<https://fwithf.org/>)

Información entregada:

- What is Shinrin-yoku <https://fwithf.org/english/>
- Article of our tour in 2024
<https://zenbird.media/shinrin-yoku-connections-with-the-forest-its-past-and-our-future/>
- Akasawa Recreational Forest
[https://kiso-hinoki.jp/en/altrecome.html?srsItd=AfmBOoppjuHqx6lX2kfjJhruGpakBzZFsczYXtXmIhKkZjI41IRha_IA-birthplace of shinrin-yoku](https://kiso-hinoki.jp/en/altrecome.html?srsItd=AfmBOoppjuHqx6lX2kfjJhruGpakBzZFsczYXtXmIhKkZjI41IRha_IA-birthplace%20of%20shinrin-yoku)
- Forest Therapy Base Okutama <https://www.okutama-therapy.com/english/>

5.2. El relajante sonido de la naturaleza se amplifica gracias a estos enormes megáfonos <https://share.google/ltzQCApXt9sWpsvVQ> . Sonidos de la naturaleza que mejoran la salud y el bienestar - GACETA AUDIO <https://share.google/mh0b8xu97s4pm30hD> Para escuchar la naturaleza construyen megáfonos de madera <https://share.google/1lhw0joRHH60rKkvJ>

5.3. Earthing: Los Beneficios de Conectarse a la Tierra ★ Fitness Revolucionario <https://share.google/680WGGAlIMTf49Z98>

5.4. GUIA-Imhay_Conecta-tus-sentidos-con-la-naturaleza.pdf <https://share.google/62EcvR2YCbGKIldOV>

5.5. Conecta tus sentidos con la naturaleza: una guía para el bienestar emocional en la ciudad - Conciencia Saludable <https://share.google/s1rjpmQAK2OTIZsVR>

- 5.6. **Relatorías técnica de especialistas japoneses en Simposio Interbnaional de Baños de Naturaleza realizadop por CONAF y la Cooperativa Ruta del Jardín Austral (Aysen):** la Dra. Hiroko Ochiai, (Médico certificado de la Sociedad Internacional de Medicina Natural y Forestal (INFOM)).y de los expertos en guiaje de Shinrin Yoku: Makiko Sugishita Guía certificado de terapia de bosque por Sociedad de Terapia de Bosque en Japón y; Kenta Takada, guía ecoturístico y fundador de Mori No Tabibito (Viajeros del bosque).
- 5.7. **Respuestas de la RED de Guardaparques Facilitadores de Baños de Naturaleza** al cuestionario denominado *Baños de Naturaleza (BN): Mejorando Juntos*. Este formulario contiene la identificación de consultas realizadas por un equipo de trabajo, compuesto por: Andrea Gonzalez Amaro, estudiante de Auditoría e Ingeniería en Control de Gestión de la Universidad Autónoma de Chile. Se suman algunos/as guardaparques y otros profesionales especialistas del Servicio de Baños de Naturaleza y, el Enc. de Vinculación Social y Accesibilidad Universal en Áreas Silvestres Protegidas del Estado.
- 5.8. **Proyecto Arquitectura de Michelle Richard Plaza**, Arquitecta de la Universidad de Talca. Proyecto *EXPERIENCIA PARA LA PRACTICA DEL SHINRIN YOKU* (RN Río de los Cipreses) – 2022
- 5.9. Experiencias y relatorías en Baños de Naturaleza del Encargado Nacional de Vinculación Social y Accesibilidad Universal Gerencia Áreas Protegidas de CONAF.

