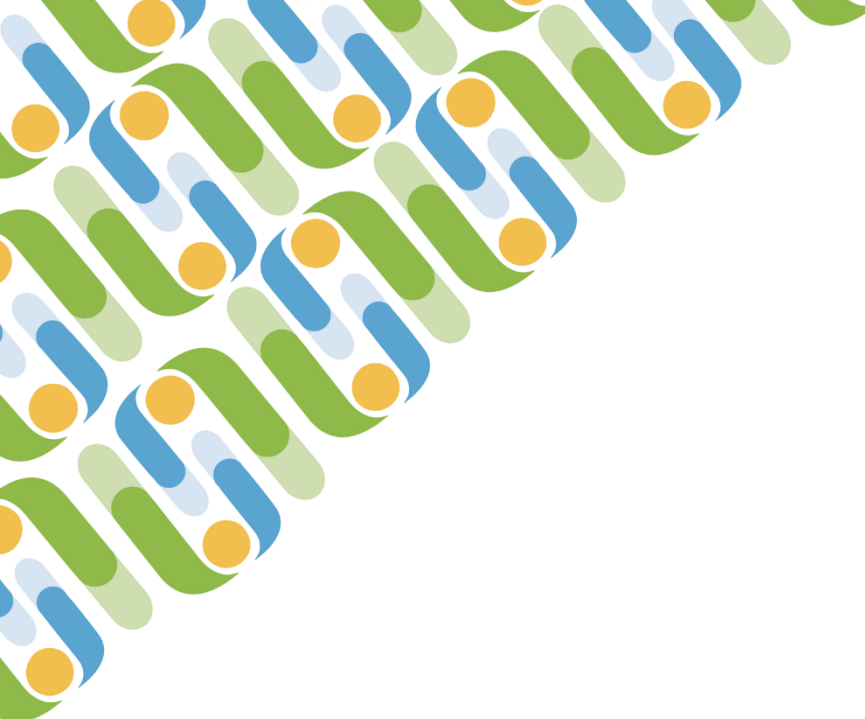




SUAM

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR
Universidad de Guadalajara

Baños de Bosque

CICLO 2026-B

María Guadalupe Garibay Chávez

1. JUSTIFICACIÓN

La naturaleza es indispensable para la salud, el bienestar y la vida de las personas.

El contacto con la naturaleza y pasar tiempo en entornos naturales tiene beneficios para la salud integral (física, mental y social). Las personas que viven en las ciudades cada vez tienen menor contacto con la naturaleza, existe un fuerte déficit de naturaleza y este se ve fuertemente disminuido por múltiples factores. Los baños de bosque (Shinrin yoku) en algunos países se han convertido en una estrategia para promover la salud y el bienestar de las personas en diferentes espacios como parques urbanos y bosques silvestres circundantes y como un apoyo a los servicios de salud.

Durante la práctica de los baños de bosque se orienta a las personas a desacelerar y encontrar tranquilidad al desconectarse de la rutina diaria, e invita a experimentar con los cinco sentidos el entorno natural del bosque para acceder a la estimulación saludable, a través de la conexión con el entorno natural (paisaje, colores, sonidos, texturas, aromas, sabores, movimiento etc.) que lleva a las personas a generar beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales desde la naturaleza.

2. OBJETIVOS

Objetivo general

Contribuir a que los adultos mayores vivan experiencias saludables a través de la práctica de baños de bosque, generen aprendizajes, valores, conocimientos y procesos que les ayuden a un envejecimiento saludable.

Objetivos específicos

Crear un espacio a través de la práctica de baños de bosque para que las personas tengan contacto con entornos naturales y exposiciones benéficas para su salud física, mental y social.



Contribuir a la generación de hábitos de vida saludable que apoyan a la normalización de la presión arterial, la liberación del estrés y fortalecimiento del sistema inmunológico coadyuvando a una mejor calidad de vida.

3. CONTENIDOS

Sesión 1.

- Origen de los baños de bosque (Shinrin yoku)
- Que es un baño de bosque y que no es un baño de bosque
- Evidencias científicas de los beneficios de practicar los baños de bosque en la salud física, psicológica y social de los adultos mayores.
- Práctica de los baños de bosque y medición de signos vitales

Sesión 2.

- Práctica de baños de bosque y medición de signos vitales

Sesión 3.

- Práctica de baño de bosque y medición de signos vitales

Sesión 4.

- Práctica de baño de bosque y medición de signos vitales

Sesión 5.

- Práctica de baño de bosque y medición de signos vitales

Sesión 6.

- Práctica de baño de bosque y medición de signos vitales



4. EVALUACIÓN

La evaluación será continua de acuerdo con la: participación en actividad y flexibilidad del estudiante y asesorías. Se observará la aptitud, actitud y postura del alumno durante su participación y la entrega de trabajos en tiempo y forma.

La calificación aprobatoria o no aprobatoria se otorga bajo las siguientes condiciones:

- a) Participación en las seis sesiones: 50%**
- b) Registrar su experiencia en los baños de bosque a partir de instrumentos utilizados: 30%**
- c) Compartir los beneficios experimentados durante el programa verbal o por escrito: 20%**



5. BIBLIOGRAFÍA

- DKV Seguros, Instituto de Salud Global de Barcelona, Instituto de Ciencia y Tecnología Ambientales, & Centro de Investigación Ecológica y Aplicaciones Forestales. (2020). Prescribir naturaleza (Edición especial).
- Página WEB: Observatorios | DKV Observatorios DKV de salud y medioambiente <https://dkvsalud.com/es/instituto/observatorio/naturaleza-saludable>
- Forest Therapy Hub. Que es la terapia de bosque. <https://www.youtube.com/watch?v=6LozKjLn6M>
- Miyazaki, Y. (2018). Shinrin-Yoku: Baños curativos de bosque. Editorial Blume.
- Garibay-Chávez, M.G.; Curiel-Ballesteros, A.; García de Alba-García, J.; Borja-Arreola, M.; Moreno-Ramírez, D.; Santos-Zamora, E. (2024). Effects of Forest Bathing on Blood Pressure and Heart Rate in Older Adults in Mexico. *Forests*, 15, 1254. <https://doi.org/10.3390/f15071254>

María Guadalupe Garibay Chávez

Profesora investigadora en la Universidad de Guadalajara, México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Realizo investigación sobre los beneficios terapéuticos que la naturaleza tiene en la salud mental. Los proyectos los he desarrollado en parques, bosques, áreas silvestres y costas. Soy Guía Certificada de Baños de Bosque y de Terapia de Bosque, FTHub. He diseñado y coordinado programas de turismo ambiental y rural en ecosistemas tipo de México. Estudié una licenciatura en Psicología, una maestría en Ciencias de la Salud Pública y un doctorado en Psicología de la Salud. Participo como representante del Instituto de Medio Ambiente de la Universidad de Guadalajara y Comunidades Humanas en la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN) y como Lead en la Comisión de Gestión de Ecosistemas para la región de Mesoamérica y El Caribe (CGE, IUCN). Colaboro en iniciativas sobre baños de bosque con el gobierno federal, estatal y con organismos estatales e internacionales. Recibí en 2015 el premio Jalisco al mérito forestal otorgado por el gobierno de Jalisco, México.



