

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LOS BAÑOS DE BOSQUE

XXII

Jornades
ACEBA

2211

2019

Castell de Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques

González Sánchez S, Romero García A, Muñoz Areta L, Lluís Collell MT, Llompart Rotger C.

INTRODUCCIÓN: Los baños de bosque, también conocidos como Shinrin Yoku es una actividad que consiste en pasear por el bosque con el objetivo de mejorar la salud, el bienestar y la felicidad. Experiencia sensorial que varía en las diferentes estaciones del año.

OBJETIVO: Analizar el impacto que la actividad de Baños de Bosque tiene en la salud de las personas con un diagnóstico de enfermedad mental.

METODOLOGÍA: Búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: Scielo y Google Académico.

Palabras clave: Bosques saludables AND Salud Mental.

Se han seleccionado: 3 artículos.

HIPÓTESIS: La calidad de vida de las personas con enfermedad mental aumenta con la realización de actividad de baños de bosque, especialmente en dimensiones como bienestar emocional, bienestar físico, desarrollo personal y relaciones interpersonales.

BIENESTAR EMOCIONAL:

estado de ánimo, estado de ansiedad, sensación de mejora respecto a la enfermedad.

BIENESTAR FÍSICO:

respiración, relajación muscular, sensación física general.

RELACIONES INTERPERSONALES:

relajarse, disfrutar de las relaciones sociales, mejora de las relaciones sociales.

DESARROLLO PERSONAL:

iniciar y mantener conversaciones, reconocer las emociones de las otras personas, conocer a la gente o reforzar amistad, consumir menos tóxicos.

RESULTADOS:

- Los baños en los bosques crean un impacto positivo en su estado de ánimo
- Los baños en los bosques favorecen el mantenimiento de los estados de tranquilidad.
- Reduce la ansiedad en los casos que presentaban síntomas de nerviosismo previos al inicio de la actividad.
- Se produce un efecto de mejora respecto a la enfermedad especialmente en síntomas negativos. de desganancia y desmotivación.



CONCLUSIÓN:

- La calidad de vida de las personas con enfermedad mental aumenta con la realización de actividades de baños de bosque especialmente en la dimensión de bienestar físico, emocional y relaciones interpersonales

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AVIFES, BASOAN, USSE. BAÑOS DE BOSQUE. Proyecto: implantación y dinamización de los Baños de bosque en Busturialdea 2019;
Pecurul M, Cristóbal R, Moscos D. La contribución de los espacios verdes y los bosques a la mejora de la salud y el bien. 2006;
Instituto de Estudios Sociales Avanzados de Andalucía (IESA –CSIC) y Centro Tecnológico Forestal de Cataluña (CTFC).
Colfer C, Sheil D, Kaimowitz D, Kishi M. Los bosques y la salud humana en zonas tropicales: algunas conexiones importantes. 2006; Unasylva, 57, 3-10.