

Modelo de intervención  
basada en naturaleza  
Terapia de  
**Vitamina N**  <sup>®</sup>



Fundación Colombiana  
del **Corazón**



Corazones  
**Responsables**



## Definiciones

**Intervenciones Basadas en Naturaleza (IBN):** actividades planificadas e intencionales para promover la salud y el bienestar a través del disfrute de la naturaleza.

**Terapia de Vitamina N:** Inmersión consciente en la naturaleza para lograr que el entorno natural se convierta en una terapia y permita la restauración y recuperación a través de la exposición o la interacción con la naturaleza.

**Psicología ambiental:** Precisa la psicología ambiental que “nosotros somos los lugares en donde estuvimos”, desde una experiencia intuitiva que relaciona al ser humano con el entorno en que desenvuelve su vida. Para la estrategia sensorial de terapia de Vitamina N la naturaleza es un entorno restaurativo que permite recuperar la capacidad para concentrarse, bajar la excitación fisiológica y reducir las emociones negativas como expresión del estrés agudo y la fatiga.

## Fundamento

La IBN de la terapia de Vitamina N se fundamenta en la teoría de la restauración de la atención y la teoría de la reducción del estrés, lo cual la convierte en una estrategia válida para abordar el contacto con la naturaleza en términos de salud.

# La Guía de terapia de Vitamina N






## Selección del lugar

La selección de los lugares debe priorizar zonas que brinden la mayor riqueza posible de biodiversidad y que tengan el menor grado de impacto de entornos ambientales contaminados por ruidos y olores diferentes a los propios que brinda la naturaleza.

Los lugares deben reunir condiciones de seguridad, densidad arbórea, topografía y accesibilidad. Se elegirán las áreas que reúnan las mejores condiciones para llevar a cabo la intervención.

La selección de los entornos naturales para una terapia debe incluir una revisión previa de cada lugar para generar una breve descripción de la oferta natural que encontrarán los intervenidos.

Es oportuno adelantar una revisión de campo para considerar la siguiente lista de chequeo:

- 
  - ▶ Condiciones ambientales (temperatura, humedad, clima).
- 
  - ▶ Variedad de oferta natural (árboles, plantas, flores, agua, vistas, panorámicas, sonidos de naturaleza, tierra, arena, pasto, piedras).
- 
  - ▶ Generar un mapa de demarcación de las áreas de intervención.
- 
  - ▶ Identificar lugares y priorizarlos siguiendo estos criterios:
    - Densidad de especies y presencia de sotobosque.
    - Accesibilidad.
    - Presencia de fauna silvestre y cuerpos de agua.
    - Libre de intervención antrópica (Contaminación visual, atmosférica, olfativa o ruido).
    - Accesibilidad a servicios de emergencia.
    - Accesibilidad a servicios higiénicos.
- 
  - ▶ Disponibilidad de senderos accesibles sin presencia de contaminación auditiva y preferiblemente poco transitados.



## Paso a paso de la intervención

Consiste en una experiencia de inmersión consciente en un entorno natural con 5 ejes básicos liderada por un mediador-líder o facilitador:

**Bienvenida. Aquí y ahora.** Breve introducción-inducción sobre la experiencia, explicando el sentido de la inmersión consciente en la naturaleza, la importancia de estar aquí y ahora, intentar dejar pensamientos ajenos al momento, guardar celulares y silenciarlos y orientar la mente a vivir de manera plena con todos los sentidos para que la experiencia se convierta en un descubrimiento. Clave en la introducción explicar que la naturaleza puede adquirir capacidad de terapia cuando se logra conectar con ella desde la conciencia de los sentidos. Durante esta sesión de introducción es importante referirse al lugar seleccionado, informar sobre sus bondades, cualidades y oferta de bienestar para generar confianza y tranquilidad.



### Eje No. 1.

## Respiración consciente



La respiración profunda está diseñada para inducir relajación al enfocarse en la respiración, tomando respiraciones más largas y profundas con pausas breves entre respiraciones (Richardson & Rothstein, 2008). Incluye ejercicios prácticos que buscan inducir a la toma de conciencia de la respiración.

- **“Respiración consciente”** Consiste en tomar conciencia de la respiración, inhalando y exhalando de la forma tradicional como la haces a cada momento, pero pensando en ella, en lo que te produce y en lo que sientes llevando el aire a todo tu cuerpo. Para aumentar la conciencia de la respiración se repiten inhalaciones profundas que se llevan a la zona abdominal y se exhalan de manera consciente y lenta.
- **“Respiración de fuego”** (Evitar practicar en personas con hipertensión o con condiciones asociadas a algunas enfermedades mentales como depresión y ansiedad) Debes sentarte en una posición relajada con la espalda recta. Cierras los ojos y luego inhalas y exhalas normalmente un par de veces. El siguiente paso es inhalar por la nariz lentamente llevando el aire hasta la zona abdominal, sin dejar que se quede en el pecho, y al exhalar contraes el abdomen con fuerza haciendo sonora la exhalación para botar el aire de manera corta y energética. Es como si intentaras apagar una vela con la nariz.
- **“Respiración alterna”** (Evitar practicar en personas con hipertensión o con condiciones asociadas a algunas enfermedades mentales como depresión y ansiedad) Busca equilibrar el flujo energético entre el lado izquierdo y derecho del cuerpo. El ejercicio te enseña a respirar por ambas fosas nasales. Tomas la posición inicial sentado con la espalda recta, apoyas tu mano izquierda en la rodilla con la mano hacia afuera uniendo el pulgar con el índice y con la mano derecha doblas sobre la palma los dedos índice y corazón y con el pulgar y el anular vas cerrando primero tu fosa derecha, inhalas y exhalas por la fosa izquierda. Lo puedes hacer durante unas 10 veces poniendo atención plena a tu respiración. Luego cambias la mano y ahora inhalas por la fosa nasal contraria. Otras diez repeticiones. Repite este ejercicio alternándote entre ambas fosas.

Las prácticas de control de la respiración son fundamentales para abrir los sentidos y reconectarnos con el mundo natural.



## Eje No. 2.

# Atención plena



La atención plena es una autorregulación de la atención con el objetivo de no juzgar y permanecer en plena conciencia del momento presente. El ejercicio se centra en la aceptación de pensamientos, emociones que surgen constantemente y sensaciones corporales.

El guía invita a los participantes a generar desde la mente estas 7 posturas clave para entrar en conciencia plena:

- **No juzgar.** Invitarlos a asumir intencionadamente una postura de testigos imparciales de la propia experiencia, tratando de no valorar o reaccionar ante cualquier estímulo interno o externo que esté aconteciendo en el presente. Evitar que la mente enjuicie para que solamente se den cuenta de lo que están haciendo.
- **Paciencia.** Se les pide a los participantes comprender que las cosas suceden cuando tienen que suceder, sin acelerar el proceso.
- **Mente de principiante.** Se les invita a mantener una disposición mental que les permita ver todo como si fuese la primera vez, quitando el velo de las propias ideas, razones, impresiones, creencias... , enfatizando que ningún momento es igual a otro, ninguna experiencia es igual a otra.

- **Confianza.** Para que intente escuchar a su propio ser, creyendo en uno mismo, en los propios sentimientos, en la propia intuición, en la sabiduría y en la bondad.
- **No esforzarse.** Ponerse en atención plena sin tener la intención de obtener algún resultado.
- **Aceptación.** Pedirles a los asistentes que tomen cada momento como llega y estando de lleno con él tal y como es. Viendo las cosas como son en el momento presente sin tratar de cambiarlas.
- **Ceder.** Pedir con afecto que hagan el esfuerzo de dejar de lado, deliberadamente, la tendencia a aceptar o rechazar aspectos de la experiencia para que puedan permitir que las cosas sean como son y fluyan.



### Eje No. 3.

## Descubrimiento de los sentidos



Son una serie de ejercicios prácticos de descubrimiento, dinamización y excitación de los sentidos de la vista, el oído, el olfato, el tacto (piel, manos y pies) y el gusto. Durante estos ejercicios el mediador induce a los participantes a encontrar en soledad la conciencia de cada sentido, de manera que la sensación del encuentro sea individual.

## Introducción sobre los sentidos y su valor en el contacto con la naturaleza:

( El mediador hace esta introducción antes de iniciar las prácticas)



**Sentido de la vista.** Explica el guía que la vista es probablemente el sentido que estamos más acostumbrados a usar. Les pregunta a los asistentes: ¿con qué frecuencia centramos la mirada en lo que surge a nuestro paso?, ¿eres de quien va mirando el suelo o los pies? Propone que no se queden en la acción de ver, sino abrir esa puerta sensorial a la dimensión de observar.



**Sentido del oído.** Explica que en general siempre estamos oyendo, recibiendo sonidos, pero es factible desconectarse y no prestarles atención. Precisa que ahora vamos a pasar del nivel de oír al de escuchar para avanzar del mecanicismo del automatismo de la audición a refinar el odio para aprender a escuchar.



**Sentido del olfato:** El guía explica que el olfato permite que ingresen a la mente nuevos códigos de la realidad que llegan a generar sensaciones inesperadas y que muchas de ellas se fijan en la mente recordando olores que se relacionan con el hogar, el pueblo o una persona. Hay que explicar que en el medio natural existen aceites naturales, llamados fitoncidas, que forman parte de la defensa de los árboles contra hongos, bacterias y virus, pero que la concentración de estas sustancias en el aire desprende compuestos orgánicos aromáticos y volátiles que tienen un alto poder terapéutico en las personas.



**Sentido del tacto:** Explicar que el tacto se refiere a manos, pies y piel. Que son tres informaciones de sensibilidad que permiten las sensaciones de frío, calor o humedad entre otras, y que especialmente a través de este sentido nos conectamos con tamaños,



texturas y formas. El tacto hace posible que nos sintamos cómodos y seguros frente a variadas situaciones. El tacto nos permite tener información del medio ambiente y de nuestro propio cuerpo.



**Sentido del gusto.** Hay que explicar que el gusto permite percibir y procesar las propiedades de los alimentos y hace parte del proceso vital de la alimentación. El gusto hace posible captar los sabores a través del sistema nervioso. Los sabores llegan y permanecen en el cerebro como ricos, buenos, malos, aceptables, desagradables, etc. Sobre esa información decidimos si algo nos gusta o lo rechazamos.

## Ejercicios prácticos con los sentidos



**Ejercicio:** Invita a escudriñar cada detalle, cada color, cada propuesta, cada textura, cada forma. Después hace el ejercicio de profundidad de campo: invita a observar desde lo más cercano y sucesivamente lo más lejano hasta el infinito donde las montañas o el mar se confunden con el cielo, percibir las distancias, lo cercano y lo lejano y sentir lo que esa observación transmite como sensaciones.

Dejar dos o tres minutos para que cada uno, sentados o moviéndose realicen los dos ejercicios.

**Para llevar:** Finaliza la reflexión haciendo una invitación para que esta experiencia puedan repetirla en su día a día observando por la ventana o la terraza, o desde la puerta, o desde un jardín o un parque. También para que la practiquen a la hora de sus comidas para que inicien los alimentos después de identificar los colores de cada uno de los componentes de su plato.



**Ejercicio:** Prueba intentar distinguir, con los ojos abiertos, los sonidos más cercanos hasta los más lejanos, aguzando tu oído. Ahora con los ojos cerrados, poniendo atención en la respiración, y tratando de identificar los sonidos que más le apetecen, que mejores sensaciones le producen.

Dejar dos o tres minutos para que cada uno, en posición sentados, realicen el ejercicio.



**Para llevar:** Finaliza la reflexión haciendo una invitación para que esta experiencia puedan repetirla en su día a día buscando lugares con naturaleza donde sea posible cerrar los ojos por un par de minutos y escuchar los sonidos que les brinda la naturaleza.



## Sentido del olfato

**Ejercicio:** Invitar a los asistentes a ponerse de pie y moverse por el entorno cercano intentando distinguir los aromas de la naturaleza olfateando intencionalmente la tierra, la hierba, el agua, los tallos, las hojas, las flores y el entorno que le rodea.

Pedirles que distingan aromas que les producen bienestar y otros que quizá les producen rechazo, que agudicen su sentido del olfato para que distingan los pensamientos y emociones que se despiertan.

El ejercicio debe durar entre 2 y 3 minutos para que retornen al lugar central de la intervención.



**Para llevar:** Finaliza la reflexión haciendo una invitación para que esta experiencia puedan repetirla en su día a día olfateando escenarios, lugares, sitios, pero especialmente entornos naturales que ofrecen fitoncidas como parques o jardines. También para que lo practiquen a la hora de sus comidas y olfateen los alimentos antes de empezar a comerlos.



**Ejercicio 1:** Prueba tocar en el escenario donde estamos elementos de la naturaleza sin verlas para imaginarlas y sentirlas; arriésgate a tocar hojas, cortezas, ramas, tierra, agua y arena.

Invita a los asistentes a realizar el ejercicio de manera individual por 2 o 3 minutos tocando con afecto el entorno natural e identificando las sensaciones que le provocan.



Al finalizar el ejercicio explica que poner los pies en la tierra, que llamamos aterrarse hace posible el equilibrio energético. El cuerpo está cargado positivamente y la tierra, negativamente. Cuando los pies desnudos tocan la tierra, el cuerpo descarga la energía electrostática que se acumula y absorbe los iones cargados negativamente que están en el suelo, equilibrando así el exceso de iones positivos. La acumulación de iones positivos en el cuerpo puede generar estados inflamatorios lo que puede conducir a enfermedades. Antes solíamos estar en contacto con la tierra constantemente y los iones positivos se equilibraban con los negativos de la tierra. Desde que usamos calzado con suela de hule, la cual nos aísla de la tierra, los iones positivos se acumulan en el cuerpo. "Aterrarse" o sea el contacto con la tierra mejora el estado de ánimo y se asocia con mejorías en la calidad de sueño, reducción de dolores, regulación del cortisol, control

del estrés, mejora en la fluidez de la sangre y en la regulación de la glucosa.

**Ejercicio 2.** Invita a los asistentes a descalzarse (zapatos y medias) y caminar por el lugar, con cuidado y sin alejarse mucho, **por 5 minutos poniendo atención plena a las sensaciones.**



**Para llevar:** Puedes dinamizar el tacto cada mañana mientras te duchas, sintiendo de forma consciente como el agua acaricia tu cuerpo. Puedes intentar descalzarte y hacer el ejercicio de aterrarse por 5 minutos todos los días en la tierra, el pasto, el agua o la arena.



**Sentido del gusto**

**Ejercicio:** Lleva para el ejercicio un paquete de uvas, mandarinas, naranjas o bananos. (pueden ser alimentos locales y/o hojas o flores del bosque susceptibles de probar). Le entrega uno a cada persona y los invita primero a sentirlo con las manos, a olerlo y a destaparlo muy despacio percibiendo las sensaciones de deseo que provoca. Luego invita a que los degusten muy despacio, poco a poco para que puedan distinguir su sabor, textura y sensaciones.

**Para llevar:** En su día a día invitar a las personas a identificar si sus alimentos tienen más o menos azúcar, sal o grasa, entre otros, que intente probar alimentos diversos en pequeñas porciones para distinguir sabores salados, dulces, ácidos o amargos y piense en las sensaciones que le provocan cada uno de esos sabores. ¿cuál acepta mejor, cuál quizá no soporta?



#### Eje No. 4.

## Experiencia compartida de Vitamina N

Al finalizar el taller de los sentidos, el mediador-líder estimula la participación activa para compartir las experiencias de cada una de las personas en forma verbal con todos y en forma escrita en una hojita de colores para que escriban un compromiso a partir de lo aprendido.



#### Eje No. 5.

## Comunidad de abrazos

Los participantes son invitados a abrazar un árbol, agradecer la experiencia y tomarse una fotografía para hacer parte de la comunidad de abrazos, de manera que logren compartir su experiencia con familiares y amigos en redes sociales.