



Biofilia:

el llamado de la naturaleza para restaurar el equilibrio humano

*Guía práctica de
experiencias
de inmersión en la
naturaleza*

Juan Carlos Santacruz

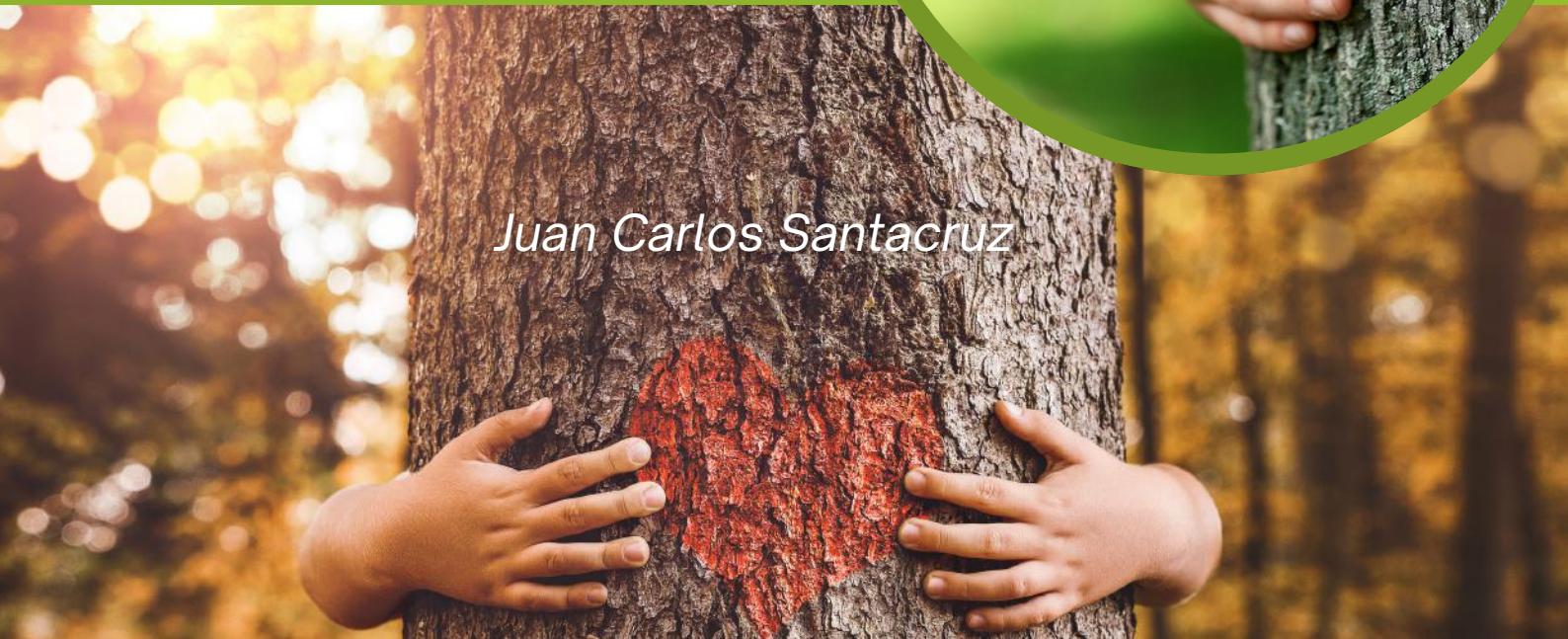


Tabla de contenido

Introducción.	3
Biofilia y los 6 Pilares MEV de Amesvida	4
Biofilia y los principios institucionales de Amesvida	8
Actividades de inmersión paso a paso	10
Entorno: Montaña	11
Entorno: Playa	17
Entorno: Río	22
Entorno: Cascada	27
Entorno: Teatro o salón	31
Referencias	35
Glosario	38

Derechos reservados

© 2025 Amesvida
Bogotá, Colombia
ISBN: 978-628-97062-2-2

Para citar:

Santacruz, J. C. (2025). Biofilia: El llamado de la naturaleza para restaurar el equilibrio humano. Guía práctica de experiencias de inmersión en la naturaleza. Editorial Amesvida.



Introducción

La conexión con la naturaleza ha sido reconocida como un determinante esencial del bienestar humano, tanto desde la psicología ambiental como desde la salud pública. El concepto de **biofilia**, propuesto por Edward O. Wilson, describe la afinidad innata del ser humano hacia los sistemas vivos y los paisajes naturales, demostrando que el contacto regular con entornos verdes se asocia con **menor estrés, mejor regulación emocional y fortalecimiento del sistema inmunológico** (Wilson, 1984; Ulrich et al., 1991). Estudios más recientes confirman que la exposición a la naturaleza **reduce los niveles de cortisol y mejora la atención, la memoria y la sensación de vitalidad**, incluso con intervenciones breves de 20 a 30 minutos (Bratman et al., 2015; Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Desde la perspectiva de la **Medicina de Estilo de Vida**, esta relación se articula de forma directa con varios de sus pilares: el manejo del estrés, la actividad física, el sueño reparador, la conexión social y el propósito de vida, entre otros (Egger et al., 2012; American College of Lifestyle Medicine, 2018). La naturaleza actúa como un **“regulador biológico”** que favorece la coherencia neurovegetativa, optimiza la función cardiovascular y potencia estados mentales restaurativos, fortaleciendo la resiliencia frente a las demandas de la vida moderna (Kaplan & Kaplan, 1989; Kuo, 2015). En este sentido, la biofilia no es solo un concepto filosófico, sino una estrategia basada en evidencia para promover salud integral.

Esta guía, “**Biofilia: el llamado de la naturaleza para restaurar el equilibrio humano. Guía práctica de experiencias de inmersión en la naturaleza**”, nace como una herramienta aplicada para traducir esta evidencia científica en prácticas accesibles y seguras. Su propósito es ofrecer experiencias de inmersión que favorezcan la regulación fisiológica, la claridad mental y el bienestar emocional, integrándolas de manera coherente con los principios de la Medicina de Estilo de Vida. Más que un conjunto de actividades, esta guía propone un reencuentro consciente con los ritmos naturales como vía para fortalecer la salud, el rendimiento y el sentido de conexión con la vida (Frumkin et al., 2017; WHO, 2019).

Biofilia y los 6 Pilares MEV de Amesvida

La biofilia, entendida como la tendencia humana innata a buscar conexión con la naturaleza, actúa como un **amplificador natural de los 6 pilares de la Medicina de Estilo de Vida**, al activar sistemas neurobiológicos que regulan el estrés, mejoran la atención y favorecen estados de equilibrio psicofisiológico (Wilson, 1984; Kellert, 2005; Kuo, 2015). Integrar la biofilia en los pilares de Amesvida permite transformar los hábitos en experiencias sensoriales, emocionalmente significativas y sostenibles (Frumkin et al., 2017).

1

Alimentación
consciente y
saludable



La naturaleza ofrece el **escenario ideal** para reconectar con el origen de los alimentos, estimular los sentidos y **fortalecer la atención plena** durante la alimentación.

Actividades como comer al aire libre o visitar huertas comunitarias se asocian con **mayor conciencia alimentaria** y reducción de conductas de **alimentación automática**.



(Mindful Eating) (Kabat-Zinn, 2003;
Robinson et al., 2013; Soga et al., 2017).



Caminar por senderos naturales, nadar en ríos o realizar actividad física en espacios verdes incrementa la **motivación**, reduce la percepción de **esfuerzo** y mejora el **estado de ánimo** en comparación con entornos interiores.

2



Movimiento para el equilibrio natural

(Pretty et al., 2005; Thompson Coon et al., 2011; Lacharité-Lemieux et al., 2017).



Higiene mental y estrés

3

Los ambientes naturales activan **respuestas parasimpáticas** medibles: reducción del cortisol, descenso de la presión arterial y mejora de la variabilidad de la frecuencia cardíaca. La **terapia biofílica** y las **inmersiones conscientes** han mostrado **efectos restauradores** sobre el sistema nervioso.



(Ulrich et al., 1991; Park et al., 2010; Bratman et al., 2015).



Descanso y sueño reparador

4

La exposición a la luz natural **regula los ritmos circadianos**, favorece la secreción de melatonina y mejora la **calidad del sueño**. Los entornos naturales contribuyen a una **menor activación simpática**, facilitando procesos de recuperación fisiológica.



(Cajochen et al., 2000; Wright et al., 2013; Chang et al., 2015).



Relacionamiento y apoyo emocional

5

Las **actividades compartidas** en entornos naturales fortalecen la cohesión grupal, la empatía y el sentido de pertenencia, al favorecer interacciones menos mediadas por dispositivos y más centradas en la **experiencia compartida**.



(Kaplan & Kaplan, 1989; Kuo, 2015; Pretty et al., 2005).

6

6



Sustancias y entornos nocivos

La biofilia ofrece un camino natural para **disminuir la exposición y la dependencia** a sustancias nocivas, así como para transformar la relación con entornos ambientalmente y socialmente dañinos. El contacto regular con la naturaleza actúa como un **modulador del sistema de recompensa cerebral**, disminuyendo la búsqueda compulsiva de estímulos artificiales como nicotina, alcohol, ultraprocesados y sobreuso de pantallas, al aumentar de forma natural la liberación de dopamina y serotonina asociadas a **experiencias restaurativas**.



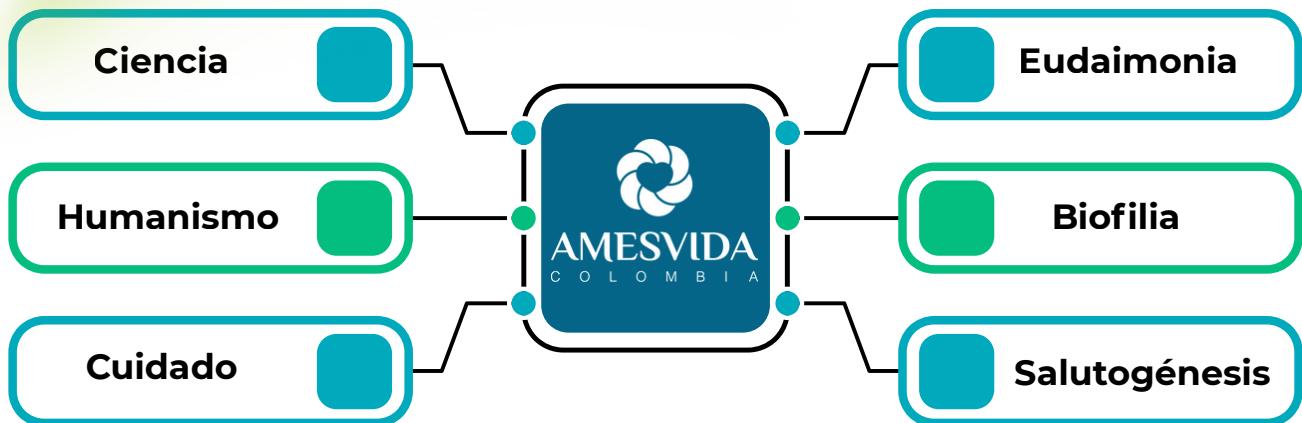
(Kuo, 2015; Bratman et al., 2015).

Los entornos naturales funcionan como ambientes protectores frente al estrés tóxico, la contaminación sonora, la sobrecarga sensorial y la hiperestimulación digital. Espacios verdes, aire puro, sonidos naturales y ritmos biológicos estables favorecen la **desactivación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal**, reduciendo la probabilidad de conductas de escape como el consumo de sustancias y la permanencia prolongada en ambientes nocivos.



(Ulrich et al., 1991; Frumkin et al., 2017).

Biofilia y los principios institucionales de Amesvida



En Amesvida comprendemos la **biofilia** como un principio fundante que integra **ciencia y humanismo**, y que reconoce en la naturaleza un aliado esencial para la regulación del equilibrio humano. La evidencia científica demuestra que el contacto consciente con entornos naturales favorece la regulación del estrés, mejora la atención, fortalece los procesos de autorregulación y contribuye al mantenimiento de la homeostasis física y emocional (Ulrich, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Kuo, 2015). Esta comprensión permite orientar nuestros programas hacia experiencias que respetan la complejidad de la persona, reconociendo su dimensión biológica, emocional, social y espiritual.

Desde el principio del **cuidado**, en Amesvida promovemos la conexión con la naturaleza como una práctica deliberada de protección de la vida. No se trata únicamente de prevenir el daño, sino de fortalecer la vitalidad, la resiliencia y la capacidad

adaptativa de las personas, en coherencia con la hipótesis de la biofilia (Wilson, 1984) y los aportes del diseño biofílico (Kellert, 2005). Esta visión amplía el concepto de **cuidado** hacia una relación responsable con los ecosistemas, entendidos como escenarios de co-regulación y restauración del bienestar.

Asimismo, articulamos la biofilia con los principios de **eudaimonía** y **salutogénesis**, entendiendo que el florecimiento humano se construye cuando las personas desarrollan un sentido de coherencia, propósito y significado. La evidencia en salutogénesis (Antonovsky, 1979, 1987) y bienestar eudaimónico (Ryff, 1989; Huta & Waterman, 2014) respalda que la naturaleza facilita procesos de reflexión, claridad existencial y orientación al sentido, que impactan positivamente la salud integral.

Finalmente, en Amesvida **reconocemos la biofilia no solo como estrategia, sino como una ética de relación con la vida**. Esta perspectiva, respaldada por la psicología positiva contemporánea (Seligman, 2011) y el enfoque sistémico de la vida (Capra & Luisi, 2014), orienta nuestras acciones hacia un **modelo de bienestar sostenible**, donde el ser humano se reconecta con su responsabilidad ecológica y con su vocación de cuidado de sí, de los otros y del planeta.





Biofilia:

Actividades de inmersión paso a paso

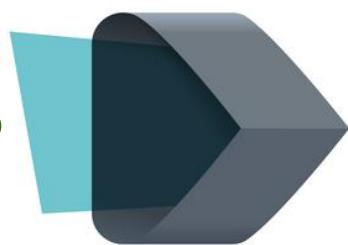


Entorno: Montaña



Actividad: Caminata consciente y respiración en altura

Objetivo



Restaurar el equilibrio autonómico, reducir estrés y aumentar la atención plena mediante movimiento suave y contacto con aire y vegetación.

Materiales



Calzado cómodo y antideslizante, agua, abrigo ligero, esterilla pequeña (opcional), silbato para el guía.

Pasos



1

Recepción y breve contextualización (5 min): El facilitador da la bienvenida, expone el objetivo y las normas de seguridad. Recordar ritmo individual y respeto por el entorno.

2

Chequeo rápido (2 min): Preguntar necesidades médicas, hidratación y estado físico.

3

Anclaje inicial (3 min): De pie, respiración 4-6-8 (inhalar 4, sostener 6, exhalar 8) para centrar al grupo.

4

Inicio de la caminata (20–40 min): Ritmo pausado, atención a la pisada. El guía sugiere focalizaciones: sonido de hojas, sensación del aire en la piel, temperatura. Invitar a caminar en silencio periodos de 5–10 minutos.

5

Pausa de observación (8–10 min): Detenerse en un mirador. Ejercicio guiado: «escaneo sensorial» — notar 3 cosas que ves, 3 que oyes, 3 que sientes en el cuerpo.

6

Ejercicio de respiración en altura (6–8 min): Respiración diafragmática profunda y visualización de inhalar “aire limpio” y exhalar tensión.

7

Movimiento restaurador (8–10 min): Estiramientos suaves en colchoneta: apertura de pecho, estiramiento de isquiotibiales, balanceo de cuello.

8

Cierre y registro (5 min): Compartir en ronda breve (opcional) y recomendar una práctica de seguimiento (corta caminata diaria o respiración matutina).

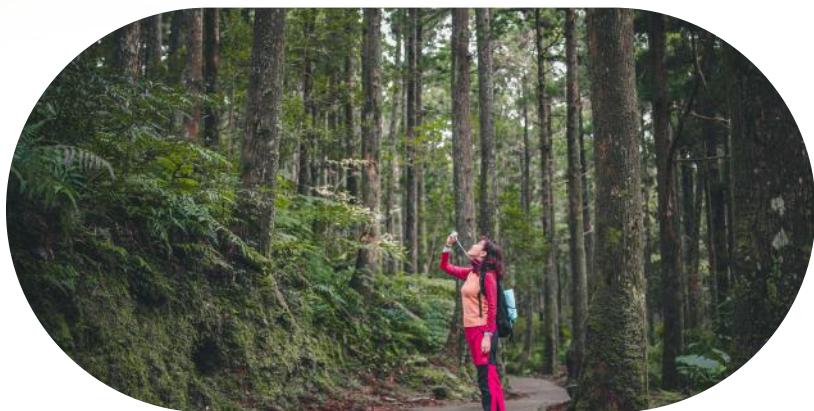
Seguridad/facilitación: Mantener distancia entre participantes en senderos estrechos; plan B en caso de mal tiempo; recordar llevar protección solar e hidratación.

Entorno: Montaña

JUEGOS LÚDICOS

1. Exploradores del sendero

Según tiempo
incluir entre
pasos 6 y 7



Objetivo: Fomentar observación consciente, cooperación y apertura sensorial a través de la exploración respetuosa del entorno.

Cómo se juega:

- **Llegada y sintonía.** El grupo se reúne al inicio del sendero. Postura relajada, respiración lenta.
- **Consigna de exploración.** El facilitador entrega o lee la lista de elementos a descubrir (no recolectar): una hoja con forma particular, un sonido específico del entorno, una textura interesante, una sombra llamativa, una roca con patrón único.
- **Exploración en parejas.** Cada pareja camina lentamente por el sendero. Cuando encuentran un elemento, se detienen, lo observan y lo “fotografían” mentalmente o lo describen entre sí.
- **Regreso y compartir.** El grupo se reúne nuevamente. Cada pareja comparte: un elemento encontrado y cómo ese descubrimiento los conectó con el momento presente.
- **Cierre consciente.** Breve pausa en silencio, respirando el aire de la montaña.

Sentido MEV: Esta práctica activa la atención plena, promueve movimiento suave y consciente, fortalece la conexión social y reduce el estrés.

JUEGOS LÚDICOS

2. Guardianes del árbol

Según tiempo
incluir entre
pasos 6 y 7



Objetivo: Facilitar la conexión sensorial, emocional y atencional con un árbol para reducir estrés, fomentar presencia y fortalecer el sentido de pertenencia con la naturaleza.

Cómo se juega:

- Cada persona encuentra un árbol que le llame la atención. (acogedor, saludable y accesible)
- **Aterriза y respira.** Siéntate o párate tranquilamente cerca del árbol. Respira profundamente 3 veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- **Vínculo senrorial.** Durante 2-3 minutos, cierra los ojos y escucha: viento, pájaros, insectos, sonido de la corteza.
- **Tacto y presencia.** Coloca una o ambas manos suavemente sobre la corteza.. Siente textura, temperatura, relieve.
- **Abrazo consciente.** Rodea con los brazos el tronco y siente la potencia del árbol, como un gesto simbólico de conexión y presencia.
- **Despedida.** Dices en voz alta o mentalmente: "Gracias por este momento de conexión con la vida."

Sentido MEV: Abrazar un árbol incrementan la atención plena y reducen respuestas de estrés y se asocia con disminuciones en cortisol y presión arterial.

JUEGOS LÚDICOS

3. Escuchando el poder de la vida

Según tiempo
incluir entre
pasos 6 y 7



Objetivo: Activar atención plena, conexión emocional con la naturaleza y regulación parasimpática a través de un encuentro íntimo con un árbol.

Cómo se juega:

- **Elije un árbol** que les inspire confianza o curiosidad. Pon tus pies firmes en el suelo, relaja hombros y mandíbula, respira 3 veces profundo, lento y silencioso.
- **Escucha profunda.** Pon ambas manos en el tronco y pegas tu oreja a la corteza, mientras cierras la otra con la mano. (Con un estetoscopio es genial).
- **Explora los sonidos:** pulsos, vibraciones, pequeños crujidos. Es la vida en movimiento. La savia habla en susurros.
- **Cierre de gratitud.** Das un paso atrás y agradeces en silencio.

Sentido MEV: Reduce la activación simpática y aumenta la respuesta parasimpática mediante respiración lenta, contacto con la naturaleza y atención plena.

JUEGOS LÚDICOS

4. Aterrarse. Conectarse con la pachamama

Según tiempo incluir entre pasos 6 y 7



Objetivo: Reconnectar a través del contacto directo de los pies con el suelo, regulando el sistema nervioso y despertando los sentidos.

Cómo se juega:

- **Elige un lugar** seguro con tierra, pasto o agua poco profunda. Párate descalzo, siente la temperatura y textura bajo tus pies.
- **Avanza lentamente**, más despacio de lo habitual. Siente y observa cómo cada parte del pie toca el suelo: talón, arco, dedos.
- **Percibe las sensaciones**: frío, tibio o húmedo; suave, áspero o esponjoso; firme o cambiante.
- **Respira** acompasado con tus pasos.
- **Agradece** mentalmente al lugar. Sacude suavemente los pies y estira los dedos antes de volver a calzarte.

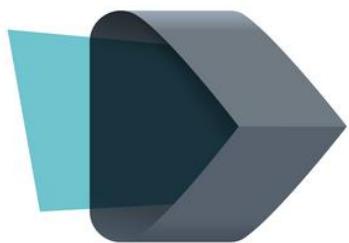
Sentido MEV: La práctica de conexión a tierra está asociada con reducciones de inflamación, dolor y estrés, así como mejoras en flujo sanguíneo, sueño y sensación de bienestar. La “reconexión eléctrica” con la Tierra es una para estos efectos fisiológicos

Entorno: Playa



Actividad: Anclaje descalzo y terapia de contacto con arena y agua

Objetivo



Disminuir activación simpática, mejorar propiocepción y facilitar la descarga emocional a través del contacto con la arena y el mar.

Materiales



Toallas, botella de agua, cobija ligera (opcional).

Pasos



1

Recepción frente al mar (5 min): Explicar la actividad y pedir apagar teléfonos o poner en modo avión.

2

Anclaje descalzo (5 min): Caminar lento por la orilla, atención en la sensación de la arena y el agua en los pies; alternar zonas húmeda/seca.

3

Ejercicio de “descarga” con olas (8-12 min): Sentados en la arena, permitir que pequeñas olas laven los pies; inhalaciones lentas cuando la ola retrocede, exhalación mientras llega la ola (sin perder seguridad).

4

Movimiento y estiramiento (8 min): Caminata consciente en paralelo a la orilla + estiramiento dinámico (balanceos de brazos, rotaciones de tronco).

5

Puesta en tierra (10 min): Acostados en la arena con cobija, práctica guiada de escaneo corporal y visualización de raíces que se extienden hacia la tierra.

6

Cierre con intención (3 min): Cada participante formula una intención breve para integrar la experiencia.

Seguridad/facilitación: Evitar horarios de sol intenso; protegerse del viento; no realizar actividad en playas con corrientes fuertes; cuidar la privacidad y confort de los participantes.

Entorno: Playa

JUEGOS LÚDICOS

1. Castillos de propósito

Según tiempo
incluir entre
pasos 5 y 6



Objetivo: Explorar propósito personal y colectivo a través de la creatividad, el simbolismo y la contemplación consciente.

Cómo se juega:

- **Llegada y apertura.** Los grupos se ubican frente al mar, con vista al horizonte. Pies descalzos, manos listas para crear.
- **Elección del propósito.** Cada grupo acuerda una palabra que represente algo que desean cultivar: descanso, claridad, ligereza, equilibrio, confianza, enfoque.
- **Construcción creativa.** Con arena, manos y elementos naturales cercanos, construyen una figura simple que represente ese propósito. Luego escriben la palabra elegida junto a la figura.
- **Contemplación silenciosa.** Los grupos observan su creación en silencio. Respiran y reconocen lo que sienten al verla. Soltar con la ola. Esperan juntos a que la ola borre la palabra escrita sin intervenir.
- **Cierre reflexivo.** En círculo, quien lo deseé comparte una frase breve: "Hoy me llevo..."

Sentido MEV: Esta práctica favorece la expresión emocional, estimula la creatividad, fortalece la atención plena y promueve manejo del estrés y sentido de propósito

JUEGOS LÚDICOS

2. Una cita al atardecer

Según tiempo
incluir entre
pasos 5 y 6



Objetivo: Reconectar con la naturaleza a través de la contemplación del atardecer..

Cómo se juega:

- **El grupo se sienta directamente sobre la arena**, formando un semicírculo mirando al horizonte. Pies desnudos, manos apoyadas suavemente en la arena.
- **Respiración consciente.** Inhala profundo por la nariz, exhala lento por la boca en coordinación con el movimiento de las olas.
- **Observar** el cambio del cielo sin buscar nada específico. Mirar colores, nubes, reflejos, movimientos sutiles.
- **Tomar un puñado de arena** y dejar que caiga lentamente entre los dedos.
- **Cerrar los ojos** 20–30 segundos. Escuchar tres capas de sonido: olas, viento, voces lejanas o aves.
- **Elegir una palabra** que el atardecer les regala: calma, esperanza, claridad, renovación.
- **Agradecimiento.** Con una mano sobre el corazón y otra en la arena agradece el encuentro.

Sentido MEV: La contemplación y observación I promueven presencia y claridad mental. El encuentro grupal fortalece sentido de pertenencia, apoyo emocional y bienestar.

JUEGOS LUDICOS

3. Construir con el viento

Según tiempo
incluir entre
pasos 5 y 6



Objetivo: Cultivar creatividad, presencia corporal, desapego y conexión con los ritmos naturales.

Cómo se juega:

- **Apertura.** Se invita al grupo a ponerse de pie descalzos sobre la arena. Piden permiso simbólico al espacio tocando el suelo con la palma de la mano y diciendo en silencio: “Estoy aquí para aprender de ti.”
- **Crear con Intención.** Cada participante busca un pequeño territorio personal de arena. Pueden trabajar con las manos, conchas, palitos o simplemente los dedos.
- **Crear una figura libre:** una espiral, un pequeño montículo, un laberinto, líneas onduladas o una figura geométrica simple. Condición: que pueda ser transformada fácilmente por el viento.
- **Entrega al Viento.** Terminada la figura, cada persona se sienta o agacha frente a ella, simplemente observando cómo el viento comienza su oficio natural para observar el movimiento de los granos de arena, los bordes que se suavizan y las huellas que desaparecen. Ejercicio de presencia: nada que hacer, solo contemplar.
- **Cierre:** Todos juntos se inclinan ligeramente hacia el viento y agradecen.

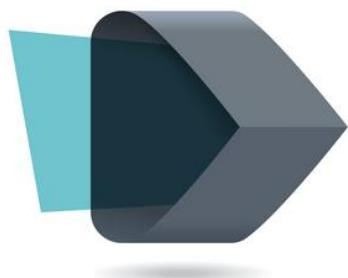
Sentido MEV: Fomentar el desapego y la manera en que la vida cambia y fluye. Todo viene y todo se va. Se promueve la aceptación de los cambios.

Entorno: Río



Actividad: Escucha atenta y baños de sonido natural

Objetivo



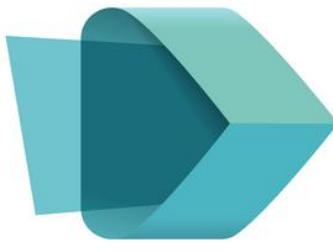
Activar la atención y la regulación emocional usando el sonido continuo del agua como ancla terapéutica.

Materiales



Esterillas, protectores auditivos opcionales para dinámicas de contraste, agua y snacks ligeros.

Pasos



1

Encuentro junto al río (5 min): Presentación y normas de seguridad (no acercarse a zonas resbaladizas).

2

Ejercicio de escucha (7 min): Sentados en silencio, identificar capas del sonido: corriente, aves, hojas. Anotar mentalmente 5 elementos distintos.

3

Respiración sincronizada con la corriente (6–8 min): Inhalar durante 3 “unidades” de sonido y exhalar en las siguientes 3; encontrar un ritmo cómodo.

4

Caminata sensorial ribereña (15–25 min): Andar lento por la orilla, tocando plantas y piedras; el guía sugiere preguntas para la observación consciente.

5

Micro-meditación en contacto (10 min): Tocar el agua con las manos, sentir temperatura y flujo; centrarse en sensaciones táctiles y visuales.

6

Reflexión grupal y consejos prácticos (5–10 min): Conversación breve sobre cómo llevar esta escucha a la vida diaria.

Seguridad/facilitación: Señalar zonas seguras; evitar actividades si el caudal es alto; usar calzado apto para terreno mojado.

Entorno: Río

JUEGOS LÚDICOS

1. Carrera de Barquitos

Según tiempo
incluir entre
pasos 5 y 6



Objetivo: trabajar fluidez mental, desapego y conexión lúdica con la naturaleza.

Cómo se juega:

- **Llegada y disposición.** El grupo se reúne en silencio cerca del río. Pies firmes, respiración suave, mirada al agua en movimiento.
- **Elección consciente del barquito.** Cada persona elige una hoja caída o un pequeño palito, sin desprender nada del entorno. Lo observa brevemente: forma, ligereza, textura.
- **Soltar y observar.** Todos sueltan su barquito al mismo tiempo en el agua. Observan en silencio cómo fluye, gira, se detiene o desaparece.
- **Metáfora personal.** En silencio, cada persona asocia el movimiento del barquito con una situación personal: un proyecto, una emoción, una preocupación, una decisión.
- **Compartir voluntario.** Quien lo deseé, comparte brevemente su reflexión. No se comentan ni se juzgan las palabras de otros.
- **Cierre consciente.** Una inhalación profunda y una exhalación larga mirando el río.

Sentido MEV: Esta práctica favorece el manejo del estrés, fortalece la regulación emocional, promueve metáforas saludables para el cambio, y refuerza la conexión con la naturaleza

JUEGOS LÚDICOS

2. Piedras con mensaje al río

Según tiempo
incluir entre
pasos 5 y 6



Objetivo: Cultivar presencia, gratitud y regulación emocional a través del contacto consciente con elementos naturales.

Cómo se juega:

- **Llegada y silencio.** El grupo se acerca al borde del río en silencio. Pies firmes en la tierra, respiración lenta y natural.
- **Elección consciente.** Cada persona elige una piedra y la observa durante 30 segundos: forma, color, peso, textura.
- **Contacto con el agua.** Sostener la piedra con una o ambas manos dentro del agua. Percibir el cambio de temperatura y la corriente alrededor.
- **Mensaje interior.** Con la piedra aún en las manos, cada persona dice mentalmente una palabra de gratitud (por la vida, el cuerpo, el momento presente).
- **Devolución consciente.** Regresar la piedra suavemente al río, sin lanzarla. Observar cómo el agua la recibe.

Sentido MEV: Esta práctica favorece el manejo del estrés, fortalece la atención plena, promueve la regulación emocional y refuerza el vínculo con la naturaleza, pilares esenciales de la Medicina del Estilo de Vida.

JUEGOS LÚDICOS

3. Equilibrio en la torre

Según tiempo
incluir entre
pasos 5 y 6



Objetivo: Desarrollar equilibrio, cooperación, paciencia y conciencia del presente mediante la construcción simbólica con elementos naturales.

Cómo se juega:

- **Llegada y sintonía.** El grupo se ubica frente al río en silencio. Pies firmes en la tierra, mirada suave al agua.
- **Elección consciente de piedras.** Cada participante elige 3 a 5 piedras del entorno, observando peso, forma y textura.
- **Construcción lúdica.** Con paciencia, se construye una pequeña pirámide o torre (base ancha, centro estable y cima ligera)
- **Observación y pausa.** Una vez estable, se observa la pirámide durante unos segundos, sintiendo respiración, pulso y postura.
- **Desmontaje consciente.** Cada persona desmonta suavemente la pirámide y devuelve las piedras al lugar y expresa su gratitud al río.

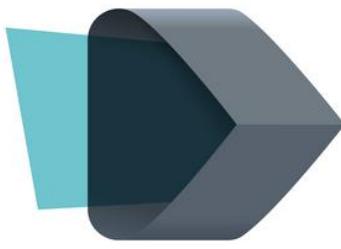
Sentido MEV: Esta actividad promueve movimiento consciente y coordinación, estimula regulación emocional y paciencia, y refuerza el vínculo con la naturaleza.

Entorno: Cascada



Actividad: Meditación con elementos y regulación emocional

Objetivo



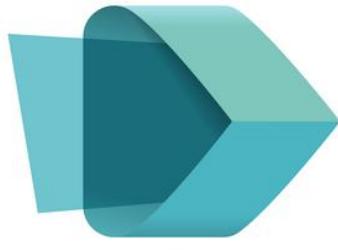
Potenciar la percepción sensorial y la regulación a través de la exposición a un estímulo natural intenso (sonido/visión) que favorece la “descarga” fisiológica.

Materiales



Impermeables ligeros, esterillas, cuerdas para delimitación segura si es necesario.

Pasos



1

Breve introducción en zona segura (5 min): Explicar cercanía segura a la cascada y protocolos.

2

Respiración modulada frente al ruido blanco (6 min): Respiración lenta y profunda para contrarrestar la respuesta de sobresalto; usar conteo visual si ayuda.

3

Ejercicio de vibración y resonancia (6–8 min): Vocalizaciones suaves o hum (mmm) para sentir la resonancia corporal con el sonido de la cascada.

4

Meditación de enfoque (8–12 min): Focalizar la vista en la caída del agua y luego cerrar los ojos para notar el eco interior; práctica guiada de “observar sin juzgar”.

5

Movimiento suave de liberación (8 min): Movimientos amplios y controlados para liberar tensión: balances de brazos, extensión de columna.

6

Integración y recomendaciones (5 min): Conversar sobre sensaciones y recomendar prácticas post-inmersión (baño de agua tibia, descanso).

Seguridad/facilitación: Mantener distancia segura; evitar superficies resbaladizas; tener un asistente preparado para emergencias si el lugar es accidentado.

Entorno: Cascada

JUEGOS LÚDICOS

1. Bruma de sensaciones

Según tiempo
incluir entre
pasos 5 y 6



Objetivo: Afinar la percepción sensorial y favorecer presencia plena mediante una experiencia multisensorial guiada.

Cómo se juega:

- **Llegada consciente.** El grupo se coloca en círculo frente a la cascada. Pies firmes, cuerpo relajado, respiración natural.
- **Activación de los sentidos.** El facilitador guía una secuencia de consignas: **Escucha:** “Percibe el sonido del agua... no lo analices, solo déjalo llegar.”, **Tacto:** “Siente la bruma en tu piel... nota temperatura y humedad.”, **Vista:** Observa la luz... cómo se refleja, se mueve, cambia.”, **Olfato:** “Percibe el aroma del entorno... agua, piedra, vegetación.”
- **Integración corporal.** Invitar a cerrar los ojos brevemente y llevar una mano al pecho, otra al abdomen con una práctica de respiración consciente.
- **Cierre lúdico.** Cada participante elige mentalmente el sentido que más despertó y lo “agradece” con una sonrisa o un gesto suave.

Sentido MEV: Esta práctica estimula la integración multisensorial, favorece la regulación emocional, reduce el estrés y promueve relajación y atención plena.

JUEGOS LÚDICOS

2. El equipo en cascada

Según tiempo
incluir entre
pasos 5 y 6



Objetivo: Fortalecer cohesión, comunicación, adaptabilidad y liderazgo compartido a través de una experiencia biofísica vivencial.

Cómo se juega:

- **Aterrizaje y foco común.** El grupo se divide en equipos y se ubican en semicírculo frente a la cascada con pies firmes y postura relajada.
- **Observación estratégica.** Cada equipo observa la cascada y responde internamente: ¿Qué partes la componen? (caída, espuma, cauce, rebote) y ¿Qué sucede si una parte falla? Mientras piensan en su rol en el equipo de trabajo.
- **Traducción colaborativa.** Cada equipo crea una metáfora colectiva de la cascada aplicada a su trabajo: una frase, un gesto grupal o un mini-ritmo corporal.
- **Movimiento sincronizado.** Cada equipo realiza su gesto o movimiento frente a los demás. El foco está en coordinar, escuchar y adaptarse al ritmo del grupo. Reflexión: No lidera uno, lidera el ritmo.
- **Integración práctica.** Los participantes comparten ¿Qué nos enseña la cascada sobre colaboración?, ¿Qué necesitamos soltar para fluir mejor como equipo?

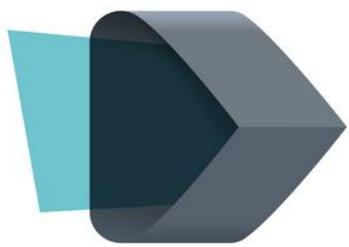
Sentido MEV: Esta práctica promueve conexión social y cohesión de equipo, estimula movimiento corporal consciente y favorece bienestar emocional y claridad mental.

Entorno: Teatro / Salón



Actividad: Micro-escenario biofílico y prácticas de reconexión

Objetivo



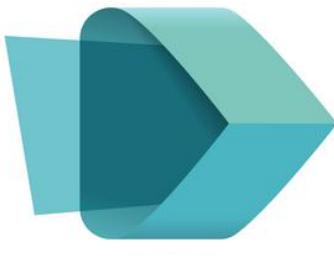
Reproducir los beneficios de la naturaleza en un entorno interior mediante estímulos multisensoriales y prácticas breves replicables en oficinas.

Materiales



Plantas vivas, difusor con aceites (opcional), proyecciones de paisajes, sonido ambiental, luz cálida y mobiliario cómodo, colchonetas o sillas ergonómicas.

Pasos



1

Ambientación previa (antes de entrada): Reproducir sonido suave de naturaleza en la antecámara; ubicar plantas y aromatización sutil.

2

Bienvenida y reglas del espacio (3–4 min): Indicar que el espacio busca la inmersión y pedir desconexión de dispositivos.

3

Ejercicio visual guiado (6–8 min): Proyección de escenas naturales (montaña, mar, bosque) sincronizada con una guía que sugiere respiración y visualización.

4

Pausa sensorial (6 min): Entregar pequeñas texturas naturales (hojas, piedras lisas) para tacto consciente; alternar con inhalaciones guiadas.

5

Micro-movilidad (8 min): Series de estiramientos basados en ergonomía para escritorio: apertura de pecho, movilidad cervical, activación de glúteos.

6

Pausa de silencio y registro (5 min): Escucha de sonidos naturales a volumen moderado y breve escritura de impresiones o compromiso personal.

7

Cierre práctico (3–4 min): Entregar una pauta simple para practicar en la oficina (ej: 3 minutos de respiración cada 4 horas; planta de escritorio; caminata breve externa).

Seguridad/facilitación: Verificar accesibilidad; evitar aromas fuertes que puedan provocar reacciones; mantener iluminación adecuada y ventilación.

Entorno: Teatro o salón cerrado

JUEGOS LÚDICOS

1. Tejiendo Naturaleza

Según tiempo
incluir entre
pasos 6 y 7



Objetivo: Fortalecer la conexión social, la conciencia de interdependencia y el sentido de comunidad, construyendo un “ecosistema humano”.

Cómo se juega:

- **Disposición del grupo.** Los participantes se ponen de pie o sentados en círculo, dejando el centro libre. El facilitador sostiene el ovillo.
- **Activación del vínculo.** El facilitador entrega el ovillo a la primera persona. Cada participante, al recibirlo sostiene firmemente el hilo, nombra en voz alta un elemento natural que le genera bienestar (sol, lluvia, árbol, río, montaña, viento) y lanza suavemente el ovillo a otra persona del círculo, sin soltar su extremo. El proceso continúa hasta que todos estén conectados y se forme una red visible.
- **Observación consciente.** Se invita al grupo a observar la red creada.
- **Experiencia corporal.** El facilitador pide a una persona que mueva suavemente el hilo. Todos notan cómo el movimiento se transmite por la red.
- **Reflexión guiada.** ¿Qué sostiene esta red?, ¿Qué pasaría si alguien soltara el hilo?, ¿Qué necesitamos cuidar para que nuestro ecosistema humano se mantenga sano?
- **Cierre simbólico.** Todos tensan suavemente el hilo una vez y luego lo sueltan al mismo tiempo.

Sentido MEV: Esta actividad fortalece relaciones saludables, fomenta conexión social y sentido de comunidad, y apoya el bienestar emocional.

JUEGOS LÚDICOS

2. Mensajes de la naturaleza

Según tiempo
incluir entre
pasos 6 y 7



Objetivo: Reconectar con la naturaleza desde la memoria sensorial, despertar creatividad y generar presencia consciente en espacios cerrados.

Cómo se juega:

- **Activación del recuerdo natural.** Cada participante recibe un objeto natural pequeño (hoja seca, piedra lisa, semilla, concha) colocado previamente en su silla o mesa.
- **Exploración sensorial consciente.** Invitar a observar el objeto con atención plena: textura, temperatura, forma, peso. mejor con los ojos cerrados.
- **Mensaje creativo.** Cada persona escribe una frase breve como si el objeto pudiera hablar, comenzando con: 'Hoy la naturaleza me recuerda que...'
- **Circulación inspiradora.** Los participantes se ponen de pie y caminan lentamente por el salón. Al cruzarse con otra persona, intercambian su objeto y leen en silencio el mensaje recibido y lo siguen haciendo así con varias personas.
- **Cierre.** El facilitador cierra el tiempo y cada uno se queda con el mensaje y objetos recibidos en último intercambio y los hace propios.

Sentido MEV: Este juego reduce estrés y fatiga mental, estimula atención plena y creatividad, fortalece conexión social y aporta bienestar emocional

Referencias

- American College of Lifestyle Medicine. (2018). Lifestyle medicine competencies. ACLM.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Cajochen, C., Zeitzer, J. M., Czeisler, C. A., & Dijk, D. J. (2000). Dose-response relationship for light intensity and ocular and electroencephalographic correlates of human alertness. *Behavioural Brain Research*, 115(1), 75–83. [https://doi.org/10.1016/S0166-4328\(00\)00236-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4328(00)00236-9)
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- Egger, G., Binns, A., Rossner, S., & Sagner, M. (2012). *Lifestyle medicine: Lifestyle, health and disease prevention*. McGraw-Hill.
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., et al. (2017). Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. Doi: [10.3390/ijerph14080851](https://doi.org/10.3390/ijerph14080851)
- International Journal of Environmental Research and Public Health.
- Ibáñez, M. A., Cañavera, R. A., Santacruz, J. C., Blandón, L., Quintero, A., Moreno, J., Cárdenas, M., González, C., Paredes, D. M., & Urina Triana, M. (2024). Efecto de la Terapia de la Vitamina N (Inmersión Consciente en la Naturaleza) en Sujetos con Hipertensión Arterial Sistémica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(1), 6736–6760. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10034
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kellert, S. R. (2005). *Building for life: Designing and understanding the human-nature connection*. Island Press.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology*, 6, 1093. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01093>

- Lacharité-Lemieux, M., Brunelle, J. P., & Sénécal, C. (2017). Adherence to supervised outdoor vs. indoor physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 493–499. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.001>
- Paredes-Céspedes, D. M., Vélez, N., Parada-López, A., Toloza-Pérez, Y. G., Téllez, E. M., Portilla, C., González, C., Blandón, L., Santacruz, J. C., & Malagón-Rojas, J. (2024). The Effects of Nature Exposure Therapies on Stress, Depression, and Anxiety Levels: A Systematic Review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(3), 609–622. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14030040>
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., et al. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere). *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Robinson, E., Higgs, S., Daley, A. J., et al. (2013). Development and validation of the mindful eating scale. *Appetite*, 62, 72–80. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.11.009>
- Santacruz , J.C, Laverde, N., González, C., & Blandón, L. (2024). Efecto de la Inmersión Consciente en la Naturaleza (Vitamina N) sobre el Bienestar Percibido por Preadolescentes y Adolescentes. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(3), 467–486. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i3.412>
- Santacruz, J.C, González, C., & Blandón, L. (2024). Efecto de la Vitamina N – Inmersión Consciente en la Naturaleza sobre el Bienestar Percibido en una Población Trabajadora: Un Estudio de Evaluación. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(2), 836–861. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i2.262>
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., et al. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>

- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Ulrich, R. S. (1991). Effects of interior design on wellness: Theory and recent scientific research. *Journal of Health Care Interior Design*, 3, 97–109.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Vélez, N., Paredes-Céspedes, D. M., Cruz-Pérez, A., López, R., Parada-López, A., Téllez-Ávila, E. M., Rodríguez de Silva, P., Munevar, A., Rodríguez González, D. M., Fuquen, P., Santacruz, J. C., & Malagón-Rojas, J. (2025). Promoting Healthy Organizations Through Urban Nature: Psychological and Physiological Effects in Healthcare Workers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(8), 159. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15080159>
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- World Health Organization. (2019). WHO guidelines on mental health at work. World Health Organization.
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Jr., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21(2), 143–160. <https://doi.org/10.1037/gpr0000102>

Glosario

Activación simpática: Respuesta del sistema nervioso asociada al estado de alerta, que prepara al cuerpo para la acción (“lucha o huida”).

Alimentación automática: Hábito de comer de forma inconsciente o distraída, sin prestar atención a las señales del cuerpo.

Ancla terapéutica: Elemento sensorial o experiencia que ayuda a regresar a un estado de calma y presencia.

Atención plena: Capacidad de estar presente en el momento actual, de forma consciente y sin juzgar.

Bienestar sostenible: Enfoque de salud que busca efectos positivos duraderos, respetando el equilibrio personal, social y ambiental.

Biofilia: Tendencia innata del ser humano a buscar conexión con la naturaleza y los sistemas vivos.

Caminata consciente: Práctica de caminar lentamente con atención a la respiración, los pasos y el entorno.

“Descarga” fisiológica: Liberación natural de tensión corporal mediante respiración, movimiento o relajación.

Eje hipotálamo–hipófisis–adrenal (HHA): Sistema hormonal que regula la respuesta del cuerpo al estrés.

Ergonomía: Ciencia que adapta entornos y posturas para favorecer el bienestar corporal.

Eudaimonía: Concepto que describe el florecimiento humano a través del sentido y el propósito.

Experiencias restaurativas: Actividades que permiten recuperar energía mental y física.

Efectos restauradores: Procesos mediante los cuales el cuerpo y la mente recuperan el equilibrio.

Inmersiones conscientes: Experiencias intencionales de contacto profundo con la naturaleza.

MEV (Medicina de Estilo de Vida): Enfoque basado en evidencia que promueve el estilo de vida como medicina para preservar la salud y tratar condiciones de enfermedad.

Meditación: Práctica mental que entrena la atención y la autorregulación.

“Observar sin juzgar”: Actitud de percibir experiencias internas y externas sin calificarlas.

Percepción sensorial: Capacidad de interpretar estímulos a través de los sentidos.

Propiocepción: Capacidad de percibir la posición y movimiento del cuerpo.

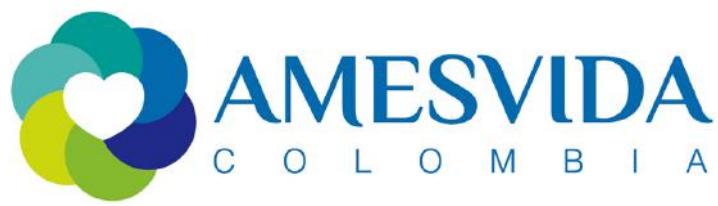
Respuestas parasimpáticas: Activación del sistema nervioso que favorece la relajación y la recuperación.

Ritmos circadianos: Ciclos biológicos de aproximadamente 24 horas que regulan el sueño y los ritmos corporales.

Ruido blanco: Sonidos que se generan por los movimientos naturales del agua. (Mar, río, quebradas, cascadas, etc.)

Salutogénesis: Enfoque que enfatiza los factores que generan y mantienen la salud.

Terapia de bosque (Shinrin-yoku): Práctica japonesa de inmersión consciente en entornos forestales.



*Un producto editorial de la
Asociación Colombiana de
Medicina de Estilo de Vida ©*

ISBN: 978-628-97062-2-2

