



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



Baños de naturaleza

EXPERIENCIAS DE CONEXIÓN

Rediseño del servicio experiencial de
Baños de naturaleza de Conaf en el
Parque Nacional Río Clarillo

Autor: María Jesús Lafuente Errázuriz
Profesor guía: Patricia De Los Ríos

Tesis presentada a la escuela de Diseño de la Pontificia
Universidad Católica de Chile para optar al título
profesional de Diseñador.

Julio 2021
Santiago, Chile

*El error consistió
en creer que la tierra era nuestra
cuando la verdad de las cosas
es que nosotros somos de la tierra.*

Nicanor parra



AGRADECIMIENTOS

A mi familia por su apoyo incondicional, por confiar en mis capacidades e impulsarme a seguir.

A mis amigos, por permitirme compartir la vida junto a ellos, por valorar los pequeños momentos, ser sensibles, soñadores, críticos y reflexivos, con ganas incesantes de cambiar las cosas y luchar por ello.

A Paty por acompañarme en este largo proceso desde la comprensión, cercanía y mirada crítica.

Gracias a cada una de las personas que se han cruzado en mi camino durante la carrera.

RESUMEN

El ser humano desde su aparición en la tierra ha desarrollado una conexión biofílica con la naturaleza. **Dentro de su propia biología permanece la sensación de sentirse atraído por los espacios naturales**, los elementos que en ella habitan y los procesos que allí suceden. Sin embargo, el ritmo y calidad de vida contemporánea llevada en las ciudades ha influido de manera directa en esa relación, despojándola como una prioridad para el bienestar y el cuidado de la salud humana.

Este proyecto manifiesta la **importancia de volver a retomar la conexión y vinculación con el entorno natural y uno mismo mediante el fomento y valoración de la práctica del Shinrin Yoku (Baño de bosque)**. Una actividad terapéutica que invita a detenerse y a ser consciente de la naturaleza a través de la atención plena de los sentidos, siendo un método para la disminución del estrés, prevención de enfermedades y fortalecimiento del sistema inmune.

En Chile existen guías de bosque que facilitan el desarrollo de los Baños de bosque, sin embargo, son pagadas, provocando una brecha de accesibilidad a este tipo de prácticas. Sumado a ello, existe gran **desconocimiento sobre la actividad y los beneficios que entrega para la salud**, esto debido principalmente a que es una alternativa nueva que está recién insertándose en Chile.

Bajo este contexto, **se desarrolla un rediseño del servicio de Baños de Bosque impulsado por Conaf** en el Parque Nacional Río Clarillo, el cual responde a las necesidades de **visibilización, comunicación y valoración**, facilitando y potenciando una actividad accesible (no pagada), complementaria e innovadora para **promover el cuidado de la salud y el bienestar**. De este modo generar nuevos espacios de reflexión que permitan reconectar y reestablecer la relación con la naturaleza, la vida y uno mismo.

Índice de contenidos

- 04 Agradecimientos
- 05 Resumen del proyecto

Introducción

- 08 Motivación personal
- 09 Introducción

Fundamentos del proyecto

- 11 Vinculación ser humano-naturaleza**
- 12 Biofilia
- 13 Evolución y desconexión con el entorno natural

- 15 Modernidad y urbanización**
- 15 Cambios en los ritmos de vida
- 17 Lejanía en el mundo interconectado
- 19 Desequilibrio emocional
- 20 Impactos de la pandemia en la salud mental

- 22 Comprensión de la salud**
- 22 Curar la enfermedad
- 24 Prevención de la salud para el bienestar
- 25 Naturaleza para el cuidado de la salud

- 26 Accesibilidad a entornos naturales**
- 26 Áreas verdes en la ciudad
- 27 Protección del entorno para nuestro cuidado

- 28 Prácticas de conexión con el entorno natural**
- 28 El Shinrin-Yoku
- 30 Baños de bosque para el bienestar personal
- 31 Beneficios Baño de bosque
- 32 Los Baños de naturaleza de Conaf

34 Rol del diseño

- 34 Diseño de servicios para crear valor

Formulación

- 37 Problemática
- 38 Oportunidad
- 39 Qué/Por qué/ Para qué
- 40 Objetivos
- 41 Metodología

Proceso de diseño

- 45 Usuarios
- 49 Contexto de implementación
- 50 Senderos habilitados Baños de naturaleza en Río Clarillo

Etapa I: Servicio Actual

- 53 Sesión participativa
- 54 Mapa de viaje servicio actual
- 55 Quiebres del servicio
- 56 Planteamiento del desafío

Etapa II: Diseño conceptual

- 58 Pilares y atributos

Etapa III: Rediseño del sistema

- 61 Antecedentes y referentes
- 65 Mapa prospectivo de viaje
- 67 Mapa prospectivo de actores
- 69 Mapa de viaje de la propuesta
- 70 Articulación del servicio

Desarrollo actividades y puntos de contacto

- 72 Resumen actividades y puntos de contacto
- 73 Página web
- 78 Mails tipo
- 79 Video "Querida naturaleza"
- 84 Preguntas guiadas de reflexión
- 85 Ficha visitantes
- 86 Carta "Querida naturaleza"
- 88 Ficha retroalimentación
- 91 Merchandisign y herramientas
- 94 Identidad gráfica: Logo y paleta de color

Blueprint del servicio

- 100 Blueprint

Implementación

- 103 Implementación
- 104 Modelo CANVAS

Cierre

- 106 Revisión de objetivos
- 107 Conclusión
- 108 Impacto del proyecto

Referencias y anexos

- 110 Referencias bibliográficas
- 112 Anexos



Introducción

Motivación personal

Este proyecto comenzó a gestarse en un contexto de incertidumbre el cual remeció varios ámbitos personales. La pandemia agudizó mi sensibilidad sobre la importancia de los entornos naturales para mi bienestar. Tantos meses en los que estuve aislada, alejada de espacios verdes, de experiencias en la naturaleza, afectó fuertemente mi salud mental.

Esta realidad no hizo más que recordar y valorar con mayor intensidad las experiencias que he vivido junto a la naturaleza, momentos de encuentro, reflexión y educación, en donde aprendí a desarrollarme social, física y psicológicamente y donde comprendí que dos cosas son fundamentales para mi bienestar: la comunidad y la naturaleza.

Creo firmemente en los beneficios y bondades que entrega la vida natural para el cui-

dato de nuestra salud, por ende, siento la urgencia de fomentar actividades que nos permitan generar espacios personales, de pausa y reflexión a través del contacto con la naturaleza y con las personas, así poder resignificar tanto nuestra relación con el entorno natural, como con nosotros mismos. De este modo podremos ser más resilientes, conscientes y aptos para enfrentar las diversas crisis ambientales, psicológicas y sociales que hoy estamos viviendo y que pronto estarán por venir. Creo que, a través de una disciplina tan completa y versátil como el Diseño, es posible abordar temas sensibles, relevantes y concretos, ello ha permitido poder desarrollar este proyecto junto a una contraparte, con necesidades reales, aumentado mis ganas de aportar desde mi mirada en una iniciativa tan relevante.

Introducción

Está comprobado científicamente que **el contacto con medios naturales mejora nuestra salud y calidad de vida**, es capaz de prevenir el desarrollo de enfermedades, disminuir el desarrollo de estrés, la ansiedad, el insomnio, la obesidad o la diabetes, mejorar el sistema inmunitario y reducir el estado de ánimo depresivo.

A inicios de los años 80 se comenzaron a utilizar los espacios boscosos como medios para aprovechar los beneficios que la naturaleza entrega. En 1982 el **gobierno de Japón implementó el “Shinrin Yoku” o “Baños de Bosque”, como una instancia terapéutica** que permite contribuir en el cuidado de la salud de la población. Consiste en visitar de

manera pausada y relajada un ecosistema forestal y conectar con el entorno mediante la activación y apertura de todos nuestros sentidos.

La presente investigación a través de la revisión de literatura e investigaciones recientes y destacadas analiza el cambio que ha tenido el ser humano en su relación con la naturaleza y como ello ha impactado en su salud y bienestar. **Profundiza en la importancia de la realización de Baños de Bosque como un medio para hacer frente a la crisis social y ecológica que hoy vivimos**, fomentando la conexión natural y personal, la reflexión y el cuidado del medio y uno mismo, aportando en la construcción de mentalidades conscientes.



**Fundamentos
del proyecto**

VINCULACIÓN SER HUMANO NATURALEZA

Biofilia

El ser humano ha evolucionado desde hace 7 millones de años atrás, donde **ha pasado más del 99,99% de su tiempo viviendo en el medio natural** (Song et al., 2016). Evolucionamos en ambientes naturales ricos en biodiversidad, los cuales han permitido el desarrollo de la especie. En 1984 Edward Wilson crea y define el concepto **biofilia como "la necesidad de afiliarse a otras formas de vida"**, sostiene que los seres humanos tienen una afinidad innata por el mundo natural. La sensación de sentirse atraído por espacios naturales está enraizada dentro de la biología debido a el tiempo en que pasó desarrollándose en contacto con la naturaleza.

La biofilia lleva al ser humano a experimentar una amplia gama de emociones como la atracción, el temor, la indiferencia, la tranquilidad, la ansiedad entre otros. Muchas de ellas surgieron debido a las redes simbólicas de la cultura y la biología (genética) que va permaneciendo por generaciones. Según Wilson estas emociones que se establecen con la naturaleza crean distintos valores en cada persona, generando que algunos la vean como bella, armoniosa y equilibrada, que otros sientan un apego emocional especial a ciertas especies, interesándose por su protección y que, por el contrario, otros vean a la naturaleza como una fuente de recursos.

Nosotros **respondemos al ritmo de la naturaleza y a su flujo de tiempo, al sol, la luna y las estaciones** (Daweser, 2013) sin embargo, los cambios en los sistemas y contextos han afectado esa idea.

Se ha trastocado nuestra relación con la naturaleza y por ello la visión que tenemos de nosotros mismos, provocando una distancia emocional y física, causando que hoy en día a menudo **el ser humano se vea a sí mismo separado de la naturaleza**, sin embargo, es parte de esa naturaleza salvaje (Louv, 2005).

Evolución y desconexión con el entorno natural

La especie humana fue adaptando el medio en función a sus necesidades, comenzó a experimentar una nueva era de transformación tecnológica la cual implicó cambios en las percepciones y relaciones, tanto con la naturaleza como con cómo se lleva la vida.

Como explica Harari en su libro “De animales a dioses”, desde el punto de vista del Homo sapiens, **todo evolucionó en base a tres revoluciones importantes que conformaron el curso de la historia:** la revolución cognitiva (hace 70.000 años), la revolución agrícola (hace 12.000 años) y la revolución científica (hace cinco siglos). Antes de ellas el planeta Tierra estaba dividido en varios ecosistemas distintos, cada uno de ellos constituido por un conjunto único de animales y plantas. Sin embargo, el Homo sapiens estaba a punto de poner punto final a esa abundancia biológica.

La revolución cognitiva fue el primer pe-

riodo que comenzó con el Big Bang y llega hasta la creación del lenguaje. Los sapiens adquirieron la tecnología y las habilidades de organización, donde se buscaba comprender el universo desde las reglas que rigen al mundo natural. En este periodo se desarrolló el lenguaje, el cual fue fundamental como una nueva capacidad para transmitir información.

Años más tarde comenzó a vivirse la **segunda transformación; la revolución agrícola**, la cual comenzó desde la sociedad de cazadores-recolectores hasta los agricultores. Los sapiens crearon nuevos sistemas sociales donde dedicaron su tiempo y esfuerzo a la **domesticación de animales y plantas**. Se crearon organizaciones más complejas, que permitían manejar la producción y distribución de recursos. Poco a poco **se comenzó a instaurar un nuevo orden social jerárquico**, el humano fue modificando el paisaje, los modos de producción, de alimentación, de

«Un ser humano es parte de un todo al que llamamos “universo”, una parte limitada en el tiempo y en el espacio. Este ser humano se ve a sí mismo, sus pensamientos y sensaciones, como algo separado del resto.»

SOGYAL RIMPOCHÉ

«Una gran cantidad de problemas ecológicos en el área de la agricultura se derivan del hecho de que los ritmos de la naturaleza son desplazados por demandas de una economía de mayor velocidad»

JOHN THACKARA

infraestructura, transporte y comunicación, sustentando la vida en nuevos sistemas económicos, sociales, políticos y tecnológicos. **El humano gradualmente adquirió un papel de centralidad en el mapa de la realidad que le rodea y se aproximó, de este modo, a la comprensión intelectual de la naturaleza** (Fernández Muerza et al., 2017). Bajo este contexto **la naturaleza pasó a ser una mercancía o recurso**, posibilitando las relaciones utilitaristas y antropocéntricas, las cuales comprenden que la naturaleza, incluidos los animales, están al servicio de los humanos y son medios para sus fines porque no tienen intereses (Morales Jasso, 2016).

Fue bajo esta lógica de apropiación, producción y jerarquía que se comenzaron a **gestar nuevos sistemas políticos y sociales, entre ellos el binarismo**, el poderoso y el débil, hombre-mujer, blancos-negros, hombre-naturaleza. Esta etapa fue un punto de

inflexión, en el que **los sapiens se desprendieron de su simbiosis íntima con la naturaleza** y salieron corriendo hacia la codicia y la alienación (Harari, 2014). Las sociedades humanas crecieron más y se hicieron cada vez más complejas.

Dentro de este mismo periodo comenzó a gestarse la globalización, la unificación de las culturas y la creación de nuevas formas o constructos imaginarios que gobernaron la humanidad: el dinero, el imperio y la religión. Dentro de la religión se incluyen no sólo los sistemas de creencias sino también, **expresiones ideológicas como el neoliberalismo, el capitalismo**, el comunismo, entre otras, como sistemas de normas o valores. Harari plantea que los órdenes imaginarios intersubjetivos gobiernan la modernidad. El capitalismo, es un sistema creado que no vive más que en nuestra imaginación, pero que sin embargo influencia múltiples ámbitos.

«La ciencia y la revolución industrial han conferido a la humanidad poderes sobrehumanos y una energía prácticamente ilimitada. El orden social se ha transformado por completo, como lo han hecho la política, la vida cotidiana y la psicología humana»

YUVAL HARARI

Más que solo ser un sistema económico comprende una ética: un conjunto de enseñanzas acerca de cómo debe actuar la gente, cómo debe educar a sus hijos, e incluso cómo debe pensar. **Su dogma principal es que el crecimiento económico es el bien supremo**(Harari, 2014).

Finalmente **comenzó a desarrollarse la revolución científica, marcada por la premisa de que la humanidad puede resolver todos sus problemas a través de la adquisición del conocimiento**. En este periodo ha primado el desarrollo tecnológico, donde se ha adquirido conocimiento sobre cómo **alterar el orden natural, como intervenir la creación de vida, la eterna juventud, la transformación de nuestra propia naturaleza genética e, incluso, la capacidad de**

leer la mente mediante cerebros conectados por ordenadores(Harari, 2014) en efecto, ha alterado nuestra capacidad como especie de comprender el funcionamiento del mundo.

Este cambio en la concepción en torno a la naturaleza se debe a siglos de evolución humana en donde los contextos culturales, sociales, políticos y económicos fueron cambiando. Se fue formando un gran tejido social liderado por el poder y la codicia del ser humano, despojando de su centro la relación simbiótica con el mundo natural. **Las sociedades han intervenido los ciclos naturales y se han apropiado de la naturaleza**, generando daños irreparables que atentan contra ella misma. Entre estos efectos negativos que alteraron el equilibrio del orden natural se encuentran los cambios en los ciclos de agua,

la alteración del clima, la destrucción de los ecosistemas marinos y terrestres, la acidificación de océanos y suelos, la destrucción de flora, fauna y funga, la depredación de bosques, entre muchos más en donde la naturaleza se ha visto directamente afectada por nuestras acciones.

Definitivamente la concepción de la naturaleza cambio totalmente y de manera radical, por ello la relación que teníamos con ella. Dentro del contexto actual moderno, uno de los grandes sucesos que han influido en esa relación ha sido el **desarrollo de ciudades y entornos urbanos, los cuales han tomado distancia de la naturaleza** y por ende han potenciado la desconexión con la vida natural.

MODERNIDAD Y URBANIZACIÓN

Cambios en los ritmos de vida

El crecimiento urbano y la falta de planificación de los espacios ha traído consigo consecuencias en la reducción del espacio natural. En la ciudad estamos acostumbrados a estar rodeados de edificios de gran altura, vivir en lugares pequeños, muchas veces sin patio o balcón o incluso sin ninguna plaza o espacio verde cercano a casa. Relacionarse con entornos verdes ricos en biodiversidad se convierte casi en una ilusión para quienes viven en la ciudad, pues tanto la **distancia física como psicológica que se instauró con los espacios naturales** ha aislado cada vez más a las personas de experiencias de la naturaleza (Wilson, 1984).

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), para el año 2050, el 68% de la población mundial vivirá en zonas urbanas

(Naciones Unidas, 2018) y según el Censo del 2017 hoy en Chile **el 87,8% de la población reside en zonas urbanas** (Instituto Nacional de Estadísticas de Chile, 2018), número que irá en aumento acorde pasan los años.

La rápida urbanización, ha traído consigo cambios en los modos de vida, para el filósofo Byung-Chul Han, “La sociedad del siglo XXI ya no es disciplinaria, sino una sociedad de rendimiento”(Aragón, 2020). Los sistemas que nos gobiernan ponen en el centro la producción material, creando ritmos y dinámicas de vida muy diferentes a como eran antes. Las personas se encuentran sometidas a presiones constantes, como a las exigencias del trabajo y a la falta de tiempo, el día a día de muchos ciudadanos no abre posibilidades de pausas en, provocando que las personas per-

manezcan en estas lógicas veloces donde los horarios y las fechas rigen el día a día. El ser humano se ve obligado a mantener **horarios rígidos en su vida diaria, a soportar el ruido, la contaminación y las aglomeraciones de la gran ciudad**, influyendo negativamente en su seguridad y su autoestima (Sierra et al., 2014).

La fuente más obvia de aceleración social en las sociedades de Occidente es, por supuesto, el capitalismo. Dentro de una economía capitalista, el tiempo de trabajo figura como un factor de producción tan crucial que ahorrar tiempo es equivalente a generar ganancias (Hartmut, 2012) y que, por el contrario, tener tiempo personal se vuelva una actividad que contribuye a la ineficiencia.

Como explica Zygmunt Bauman **“la vida en una sociedad moderna líquida no puede detenerse”** (Bauman, 2005). Dentro de esta modernidad líquida, el mundo de la tecnología se presenta como un factor clave en el desarrollo de la aceleración. La tecnología y la virtualidad han creado otras lógicas de comunicación, donde el **tiempo no fluye en el mundo digital de la misma manera que lo hace en el mundo natural** (Dawesar, 2013).

«Antes de que se inventara el reloj, vivíamos el tiempo, pero no estábamos regulados por él. Estábamos regulados por la naturaleza a la hora de decidir cuándo comenzar y finalizar las actividades»

JOHN THACKARA

— Recuperdo de el mostrador



Lejanía en el mundo hiperconectado

Vivimos en una época interconectada a través de redes virtuales. Hoy en día la vida social tradicional, que es más lenta y localizada, coexiste con la vida social digital (más rápida y desarraigada)(Naval et al., 2016). Estas dos realidades se encuentran en constante tensión, **la sociedad está rodeada a cada instante por aparatos y redes tecnológicas**, las cuales reconfiguraron la comunicación, las prácticas, las relaciones sociales, personales y con el entorno.

Vivimos en un mundo en el que las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) ejercen una considerable influencia so-

bre la manera de organizar nuestra vida, de comportarnos, sobre los hábitos y, en general, sobre nuestra manera de ver y comprender el mundo (Pavón, 2005). Esto debido a que están cada vez más presentes en todos los ámbitos, en el trabajo, los espacios de aprendizaje, de ocio, en la información, participación, educación, etc, provocando un fenómeno de **conectividad e hiperconectividad permanente que comienza a fusionarse con la vida real**. En esta realidad líquida **las relaciones sociales están ya plenamente híbridadas entre el contexto presencial y el contexto digital**. El “ahora digital” como lo llama Abha, tiene poca relación psicológica y

física con nuestro ahora real, su propósito es justamente **distraernos del ahora en cada momento posible** (Dawesar, 2013). Sucede que uno jamás pierde de vista el celular, el lugar donde uno esté, lo que esté haciendo y la gente que lo rodee, es irrelevante (Bauman, 2000).

Y dentro de este contexto **quienes se ven directamente afectados son los más jóvenes**, pues para ello estar permanentemente conectados no es solo un hábito, sino un componente esencial en su manera de construir y manejar sus amistades y su vida social (Naval et al., 2016).

Los fenómenos y movimientos como Internet

Sabbath, The Word Unplugging y Digital Detox, entre otros, han surgido como respuesta para enfrentar la hiperconectividad e hiperdependencia, presentándose como prácticas deseables e incluso necesarias para reencontrar un cierto equilibrio vital en una sociedad altamente tecnologizada (Naval et al., 2016), apuntando a la idea de que es necesario desconectar con la tecnología para reconectar con la mente, el cuerpo y estar más pendiente del momento presente.

Es fundamental **evitar actuar en consecuencia de la aceleración**, por el contrario, es necesario detenerse para encontrar la claridad y la calma, ya que tanto la salud mental, física, y el bienestar se están viendo directa-

*«En la era de la aceleración, nada puede ser más estimulante que ir lento.
En la era de la distracción nada es más lujoso que prestar atención.
En la era del constante movimiento nada es tan urgente como quedarse inmóvil»*

PICO LIYER

Desequilibrio emocional

Existen diversos autores que exponen y advierten las consecuencias de vivir en ciudades. Uno de ellos es Milton Aragón, quien sostiene que **en medio de la urbe y el habitar se encuentran los sujetos, quienes al estar en constante tensión en un espacio que no fue diseñado para ellos, desarrollan estrés, ansiedad y depresión** (Aragón, 2020). Si bien el desarrollo del estrés, ansiedad y la depresión en los seres modernos es un problema complejo de origen multifactorial, se debe en gran medida a los modos de vida que se han ido adoptando, que posibilitan las lógicas de conectividad digital, sobredemanda laboral y lejanía con el entorno natural.

De acuerdo con el reporte de la OMS sobre "Depresión y otros desórdenes mentales co-

munes", en Chile el 5% de la población mayor de 15 años padece depresión, lo que equivale a 844.253 personas y un 6,5% sufre de ansiedad. Incluso **7 de cada 10 chilenos declara tener o haber tenido algún problema o enfermedad asociada a la salud mental** (CADEM, 2019), estas cifras manifiestan la percepción que tienen los chilenos sobre su salud mental, quienes perciben efectos físicos y psicológicos negativos como cansancio, cambios de humor, problemas de sueño, de ánimo, entre otros y que en ocasiones terminan generando problemas o trastornos más graves. Estas cifras alarmantes evidencian el panorama que se vive en un país que no ha tomado como prioridad la salud mental y el bienestar de la población.

Según la OMS **la depresión es una de las**

principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes a nivel mundial (WHO, 2020), realidad que muchas veces se relaciona a los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales que se dan en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, el abuso o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental (WHO, 2020). Por ello es una prioridad abordar la salud mental de los jóvenes y especialmente vulnerables, a través de actividades que permitan la relajación y estimulación del bienestar.

Sumado a este panorama, el fenómeno de la pandemia se insertó de manera repentina en la realidad, impactando negativamente en diversos ámbitos como los ritmos de vida y la salud de las personas.

Impactos de la pandemia en la salud mental

Las cuarentenas han alterado las formas habituales de convivir y de relacionarse, tanto con uno mismo como con los demás. Esta situación de incertidumbre ha provocado un impacto negativo en distintos ámbitos de la salud. Ha generado angustia y ansiedad en las personas, debido a que la mente y el cuerpo han tenido que adaptarse de manera abrupta a estos cambios repentinos, los cuales pueden comenzar a agudizarse si las cuarentenas siguen prolongándose en el tiempo.

Según la última encuesta realizada por la ACHS y el Centro UC titulada “Termómetro de la Salud Mental en Chile”, donde se analiza el estado de la salud mental en Chile duran-

te la pandemia, se afirma que **“Un 54,8% de las personas entre 21 y 68 años en el país se había sentido constantemente agobiado y en tensión más o mucho más que lo habitual”** donde las personas que están en viviendas sin balcón, terraza, patio o jardín tienen 18,5 puntos más de prevalencia en problemas de salud mental que el grupo que presenta alguna de ellas (Bravo et al., 2020). Esta realidad manifiesta de manera explícita la **necesidad biológica que tienen las personas con el acceso a entornos naturales para su bienestar.**

Como describe Louv en su libro “The last child in the Woods”, **dada la tendencia actual de**

reducción de contacto con la naturaleza, los efectos serán cada vez mayores en el futuro: problemas de desórdenes de atención y depresión, hiperactividad, ansiedad, estrés, irritabilidad, peores resultados académicos, obesidad, reducción de la creatividad y desarrollo cognitivo, trastornos visuales y respiratorios, falta de vitamina D, entre otros, siendo fundamental estimular las actividades en la naturaleza para prevenir el desarrollo de estos problemas que sólo incrementan.

Si bien la pandemia ha afectado en la salud mental, ha permitido también generar nuevos espacios de reflexión e introspección. **Hoy en día, cada vez más personas toman medidas conscientes para generar espacios en sus vidas** (Lyer, 2014). Las cuarentenas permitieron crear momentos de pausa dentro de la vida acelerada. Las personas pararon abruptamente, afectando sus horarios de trabajo, por ende, ritmos de alimentación, sueño y relaciones sociales. Luego de unos meses viviendo encerrados, las personas buscaban nuevas actividades que permitieran conectar de una manera más consciente con

el cuerpo, desconectar la mente y conectar con el entorno natural cercano, convirtiéndose en una necesidad y parte de la rutina de muchos.

Desde el gobierno se instauró una medida para fomentar la actividad física. Se estableció la "banda horaria Elige Vivir Sano" para que las personas que se encuentran en Cuarentena o fase 2, pudiesen realizar ejercicio al aire libre sin necesitar un permiso de desplazamiento. Daniela Godoy, secretaria ejecutiva de Elige Vivir Sano afirmó que con **la franja deportiva un 9% logró aumentar su actividad física en pandemia y más de un 70% mantenerla** (Aguirre, 2020), cifras consistentes con los elevados niveles de sedentarismo que hay en el país. Según una encuesta de la Universidad San Sebastián en conjunto con el programa Elige Vivir Sano, realizada entre marzo y abril de este año, un 40% de las personas que utiliza este horario lo usa para realizar caminatas, 20% para andar en bicicleta y 17% para trotar, entre otras actividades (Irrázabal, 2021).

COMPRENSIÓN DE LA SALUD

Curar la enfermedad

La OMS define la salud como **“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**(OMS, 1948), sin embargo, actualmente la mayoría de los chilenos muestra en la vida cotidiana una **mayor preocupación hacia la enfermedad que hacia la salud, al considerar que tienen responsabilidad sobre su cuidado sólo cuando se sienten enfermas** (Uribe, 1999). Este punto es crucial ya que manifiesta el desconocimiento y falta de comprensión que tienen las personas sobre los ámbitos que contempla el llevar una buena salud. Por un lado, esto ocurre porque el sistema de salud y la educa-

ción en Chile, han puesto énfasis en atender la enfermedad una vez que esta se presente, dejando de lado los cuidados que den respuestas favorables a sus necesidades cotidianas como el interés por un desarrollo integral del cuerpo y la mente (Uribe, 1999).

Hoy el sistema de salud en Chile se enfoca principalmente en la medicina tradicional alópata, basada en la evidencia y paliativa, sin embargo, el año 2005 se dicta el Decreto N.º 42 que reglamenta el **ejercicio de las prácticas médicas alternativas (complementarias) como profesiones auxiliares de la salud** (MINSAL, 2019). La medicina com-

«La mayoría de los chilenos muestra en la vida cotidiana una mayor preocupación hacia la enfermedad que hacia la salud, al considerar que tienen responsabilidad sobre su cuidado sólo cuando se sienten enfermas»

TULIA URIBE

plementaria/alternativa (MCA), se trata de un variado conjunto de teorías y prácticas diferentes a la medicina oficial, trasplantadas e insertas en una sociedad que “tradicionalmente” no ha practicado esa medicina tradicional (MINSAL, 2019). Si bien estas prácticas en su definición se destacan por no pertenecer a la medicina convencional, el Ministerio de Salud integró al sistema la Acupuntura, la Homeopatía y la Naturopatía con el fin de **reconocer el acceso igualitario y libre a la salud**. Según un estudio del Minsal sobre el uso de las MCA **en Chile, el 55% de la población ha utilizado o utiliza al menos una de las MCA evaluadas**. Tiene un mayor nivel de penetración en los quintiles de ingresos su-

periores, sin embargo, el uso en los quintiles más bajos ronda el 50% (Minsal, 2012). Santiago registra un 65,5% de uso, concentrándose el mayor porcentaje entre el rango de edad 18 a 29, el cual alcanza un 83,3% (Minsal, 2012). **Los datos muestran altos niveles de confianza en el uso de este tipo de medicinas**, como formas alternativas a la medicina convencional para solucionar dificultades emocionales o físicas, lo que es un buen indicador sobre la **apertura y aceptación de estas nuevas prácticas que comprenden el cuidado de la salud desde la prevención, acompañan la salud física y mental** y no sólo actúan cuando la enfermedad se presenta.

Prevención de la salud para el bienestar

A pesar de los adelantos en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, **son las acciones de prevención las más activas para conseguir una vida sana y digna** (Villar Aguirre, 2011), la prioridad para el cuidado debe estar sobre todo en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad. Ambas se basan en **realizar acciones que estén dirigidas a al cuidado y al fomento de actividades que permitan incrementar un mayor control sobre la salud para mejorarla**. Promover una vida saludable puede ser mediante conductas alimenticias, actividades deportivas, meditativas, atención psicológica, realización de paseos al aire libre, entre muchas más, actividades y condiciones

que permitan adquirir hábitos saludables a modo de mitigar el impacto social y económico de las enfermedades.

Si bien es cierto que cada vez más personas se están preocupando por su salud mental y bienestar, apuntando a un entendimiento más holístico, existe una gran cantidad de personas que no se ocupan de ello, siendo fundamental y necesario **aumentar las instancias que permitan fortalecer el cuidado y la prevención de la salud en pos del bienestar personal**, sobre todo sabiendo que la mayor parte de la población en Chile y el mundo, posee algún tipo de problema en su salud mental.



Naturaleza para el cuidado de la salud



Una de las opciones para promover la salud y el cuidado de ella, es aumentar las instancias de contacto y conexión con el entorno natural, ya que **pasar tiempo en entornos naturales ayuda a restaurar el ánimo y permite afrontar problemas de manera más positiva**. Si bien la naturaleza sola no cura la depresión, ansiedad o cualquier otro problema de salud mental, es una parte de un conjunto de herramientas y estrategias de afrontamiento que puede ayudarnos a gestionar nuestro bienestar (Hamilton et al., 2019), ya que en gran medida **la salud de las personas depende de su capacidad de crear una relación armoniosa con el ambiente** (ROA et al., 2016)

La visión de que relacionarse con el medio natural es fundamental para el cuidado de la salud mental, es respaldada por el Colegio Médico de Chile, en un momento en donde la salud de la población está cruzando niveles críticos.

En junio de este año el Colegio Médico propuso una nueva estrategia para afrontar la pandemia titulada “Vivos nos necesitamos”, la cual busca promover las actividades de bajo riesgo y restringir las de alto riesgo, donde la primera **prioridad es permitir e incentivar actividades al aire libre de bajo riesgo** (Colegio Médico de Chile, 2021). Declaran que es necesario cautelar las necesidades de la

ciudadanía para cuidar la salud mental de las personas, entendiendo que el cuidado de la salud mental es uno de los puntos fundamentales que abordar en un contexto en donde la sociabilidad y recreación en entornos naturales se han visto limitadas. Hoy, salir a caminar por la naturaleza, es una necesidad. Gina Michea afirma: “Este momento único e inusual que vivimos, ha alterado la vida en sociedad, sin poder desplazarse naturalmente por las calles ni ir al trabajo, **eso sólo ha fortalecido las ganas de las personas de conectar con la tierra, con sus jardines, las plazas y el contacto entre nosotros mismos** (Marketing Consciente, 2020).

ACCESIBILIDAD A ENTORNOS NATURALES

Áreas verdes en la ciudad

Relacionarse con los espacios naturales es una alternativa para afrontar problemas de salud mental, sin embargo, esta posibilidad no se presenta de igual manera para las personas que viven en la ciudad. En Chile tanto la densidad poblacional como los ingresos tienen relación directa con el acceso a áreas verdes. **En Santiago de Chile las cuatro comunas de más altos ingresos concentran el 32,2% de la superficie total de áreas verdes, mientras que las cuatro comunas más pobres sólo tienen el 4,1%** (Reyes Pácke et al., 2010), números que marcan una ba-



— Parque bustamante en santiago.
Recuperado de Pauta.

rrera de acceso a los entornos verdes tanto privados como públicos , donde ocurre que quienes tienen mayores ingresos, pueden optar con mayor facilidad a tener un jardín, una plaza con vegetación o incluso un parque cerca de casa, sin embargo **quienes poseen menos ingresos se ven limitados a relacionarse con entornos menos verdes.** Frente a esta realidad ocurre que las personas con menor accesibilidad tengan que duplicar sus esfuerzos para encontrar otras opciones para poder relacionarse con espacios naturales.

Protección del entorno para nuestro cuidado

Cada individuo debe tener un rol activo en el cuidado y la preservación de los entornos naturales, somos un pilar importante que puede contribuir a poner en valor el entorno, los servicios ecológicos y preservar la biodiversidad. Esto porque si lo hacemos tenemos el potencial no sólo de generar la protección de los ecosistemas y de la vida que ahí existe, sino que también de contribuir a nuestro propio bienestar el cual está vinculado a la reciprocidad e interdependencia que existe entre nosotros como seres humanos y la Naturaleza, a través de la conexión biofílica que se ha forjado entre nuestra biología y el entorno natural.

Los círculos de conservación también deben extenderse a la escala de experiencia humana (Miller, 2005), es fundamental acercarse al entorno natural que hoy se encuen-

tra alejado de la ciudad, para reestablecer y fortalecer nuestra relación, así se podrá empezar a valorar desde la propia vivencia la importancia de la naturaleza para nuestra vida. Ezio Costa, director Ejecutivo de la ONG Fima afirma que, **“es la propia humanidad la que, conectada con la naturaleza, siendo parte, es capaz de defenderla”**(Ladera sur, 2020).

Como afirma Timothy Morton en su libro Dark Ecology, la conciencia es un grado cero de la acción. **Cuando tomas conciencia de algo, formas parte de ello** en cierto sentido físico, así como en un plano más etéreo. Incluso cuando no se trata de algo cercano a ti (Morton, 2016). E el primer paso que impulsa la acción es tomar conciencia, de esta manera será posible operar y participar de nuevos cambios positivos que contribuyan a reestablecer la relación con el el entorno.

«Las personas que establecen conexiones personales con áreas naturales están más motivadas para proteger dichos entornos»

JAMES MILLER

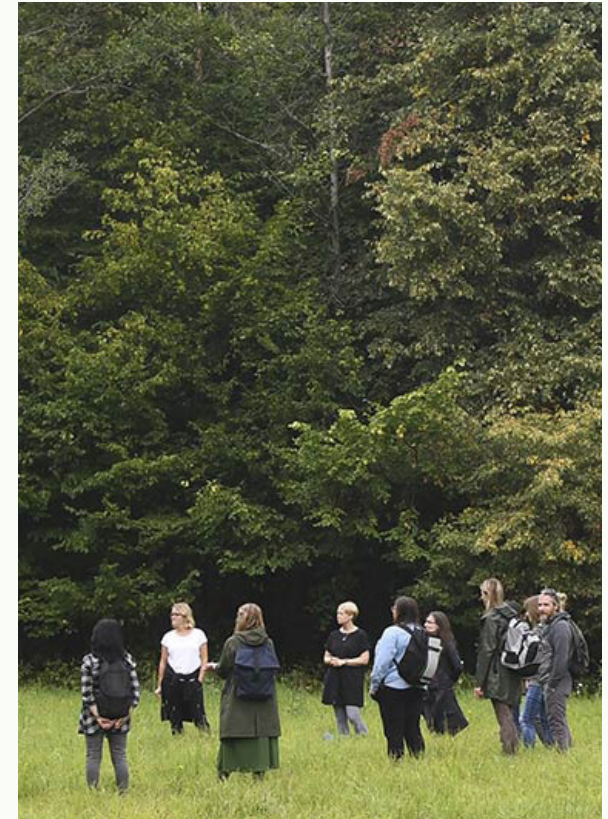
PRACTICAS DE CONEXIÓN CON EL ENTORNO NATURAL

El Shinrin-Yoku

Frente a esta crisis ecológica, psicológica y social, en donde el humano ha desplazado el contacto con la naturaleza y su bienestar, el gobierno de Japón a comienzos de los años 80 decidió implementar una nueva práctica que buscaba la reducción del estrés por carga laboral llamada "Shinrin Yoku". Esta instancia se define como **"una visita corta y pausada a un bosque"** (Li, 2010) o bien **"tomar la atmósfera del bosque o el baño en el bosque"** (Miyazaki et al., 2010), donde **a través de una caminata lenta con atención plena de los sentidos es posible conectar con el bosque y con uno mismo**. Debido a que existen múltiples formas de visitar un bosque, no hay una única definición de cómo de-

biese realizarse, pero en general se centran en percibir el entorno a través de los sentidos de la vista, el olfato, el oído y el tacto. Consiste en caminar lentamente, sentarse, observar los elementos, el entorno, contemplar y adentrarse en la naturaleza. **La actividad busca la relajación fisiológica y la promoción de la salud física y mental**, siendo apta y efectiva para personas de todas las edades y condiciones físicas y psicológicas.

La práctica del Shinrin Yoku es conocida en occidente como "Baño de Bosque" debido a su traducción directa del japonés, donde shinrin significa bosque y yoku baño. Esta actividad se inspiró en la religión sintoísta, la





— Shinrin Yoku guiado.
Recuperado de [Excelencemanagement](#).

cual venera los espíritus que se encuentran en la naturaleza, buscando una **relación espiritual y de armonía con el entorno** a través de la comunicación con los antepasados.

El Shinrin Yoku o Baño de Bosque ha tomado un **rol fundamental en la promoción de la salud y bienestar de las personas**, por ello hoy se realiza en distintos países como Corea de Sur, Estados Unidos, Australia, Alemania, Reino Unido, España, Colombia y Chile, entre otros, adquiriendo cada día más personas que lo practican. Si bien la práctica nace de la visita a los bosques milenarios que se encuentran en Japón, **puede realizarse en cualquier espacio natural**, en un bosque, en la playa, en el campo, en un parque urbano o incluso en una plaza, lo importante es estar en un lugar tranquilo que posea un grado de

vegetación que permita generar un momento de pausa y conexión dentro del contexto habitual.

El Baño de Bosque **puede practicarse de manera autodidacta, pero también puede hacerse de manera guiada**. Hoy existen múltiples organizaciones privadas como “Forest Therapy Institute” en España o “Bosques para ti” en Chile, que cuentan con **programas de capacitación para ser guía de Bosque**. Esta posibilidad permite capacitarse en un curso de no más de un año, para guiar a personas en esta experiencia de inmersión en la naturaleza. En el aprenden distintas técnicas para saber llevar actividades y hacer invitaciones para guiar a las personas en este camino de conexión y contemplación de la naturaleza.



Baños de bosque para el bienestar personal

Si bien sabemos que la naturaleza tiene un poder restaurador del estado anímico y otros beneficios, se han realizado diversos estudios científicos en Japón para comprobar los beneficios directos que entrega el contacto con la naturaleza a través de esta práctica.

El primer experimento fisiológico del mundo en un Baño de Bosque se llevó a cabo en 1990 (Miyazaki et al., 2014), el cual comprobó científicamente **la exposición a estímulos de fuentes naturales induce un estado de hiperconciencia e hiperactividad del sistema nervioso parasimpático que hace que una persona entre a un estado de relajación** (Song et al., 2016). Una de las razones por lo que esto ocurre es debido a que **los**

árboles liberan fitoncidas, sustancias volátiles aromáticas que las personas pueden receptor a través de la piel y pulmones, los cuales al ser incorporados por el cuerpo **ayudan en la disminución de la producción de hormonas del estrés y pueden contribuir parcialmente al aumento de la actividad de células NK** (Li, 2010). Las células Natural Killer son linfocitos que eliminan de forma espontánea células tumorales y células infectadas (P. Roda, 2005) previniendo el desarrollo de enfermedades infecciosas. Se detectó que este aumento y **su efecto beneficioso pueden durar hasta una semana en el cuerpo.**

En otro estudio de campo realizado en el parque forestal de Seiwa en Japón, que analiza

los resultados de un grupo de personas que realizaron caminatas de 20 minutos en el parque y en el entorno urbano. Los resultados del estudio demostraron que tanto la concentración de hemoglobina como **las hormonas del estrés, eran notoriamente menores al caminar en el bosque de robles que en la ciudad¹.**

Sumado a esos estudios científicos se han realizado diversos experimentos que demuestran los **beneficios fisiológicos y psicológicos que produce la inmersión en la naturaleza** de manera consciente. En la fig1 se grafican los principales beneficios.

¹Tsunetsugu et al., 2010 -Trends in research related to "shinrin-yoku" (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan

Beneficios Baño de bosque



Sistema nervioso

Aumenta la función del sistema nervioso parasimpático y disminuye la función del sistema nervioso simpático.



Sistema endocrino

Disminuye las hormonas del estrés (cortisol, catecolaminas, dopamina, amilasa).



Sistema inmunitario

Aumenta el número de las células "Natural Killer" (NK) y modifica los marcadores de la inflamación.



Sistema cardiovascular

Disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Aumenta el estado de ánimo positivo

Alivia la tensión y los sentimientos de ira

Aumenta la relajación psicológica y el bienestar

Disminuye el estrés, ansiedad, insomnio y depresión

—Fig1

Los Baños de naturaleza de Conaf

En Chile distintas agrupaciones y organizaciones han comenzado a hablar sobre los Baños de bosque e incluso han comenzado a integrarlos como una opción dentro de sus servicios. Sin embargo, **la mayoría de esas instancias guiadas son difíciles de acceder**. Por un lado, porque hay que conocer la práctica para poder llegar a ella ya que existe desconocimiento sobre esta nueva actividad, y por otro, porque ocurre que las instancias guiadas son realizadas por personas particulares que se capacitaron como guía, creando jornadas pagadas que tienen un valor elevado. **Esto ha provocado que una práctica tan abierta se convierta en una instancia accesible solo para una muestra pequeña**

de la población que posee los recursos monetarios como para poder hacerlo.

La Corporación Nacional Forestal (CONAF), dependiente del Ministerio de Agricultura, actualmente administra el Sistema Nacional de Áreas Silvestres Protegidas del Estado (SNASPE). **Los Parques Nacionales en Chile son áreas de conservación y un patrimonio natural, pero son también espacios de educación, recreación, acceso democrático, de transformación personal y renovación espiritual**”(Mladinic, 2019), bajo esta idea es que Conaf está comenzando a impulsar la actividad de Baño de bosque, la cual **renombró como “Baños de naturaleza”**, con el fin de

«Los parques y espacios abiertos que incluyen tierras naturales protegidas, reservas ecológicas, humedales y otras áreas verdes son fundamentales para proporcionar hábitats saludables para los seres humanos, la vida silvestre y las plantas»

HEALTHY PARKS HEALTHY PEOPLE



— Jornada de capacitación de guardaparques junto a Claudio Vásquez. Recuperado de: Clave 9.

representar la diversidad de ecosistemas que se presentan en los distintos espacios naturales a lo largo de todo Chile.

El año 2019 se hicieron jornadas de capacitación a guardaparques de distintos lugares de Chile, recibieron conocimientos sobre cómo ser guías de bosque. Desde ese año comenzaron a desarrollar un programa de Baños de bosque para implementar la actividad en los distintos parques y reservas nacionales a lo largo del país, con el fin de **entregar un nuevo servicio que sea un aporte alternativo a la salud de las personas y que**

contribuya en su bienestar.

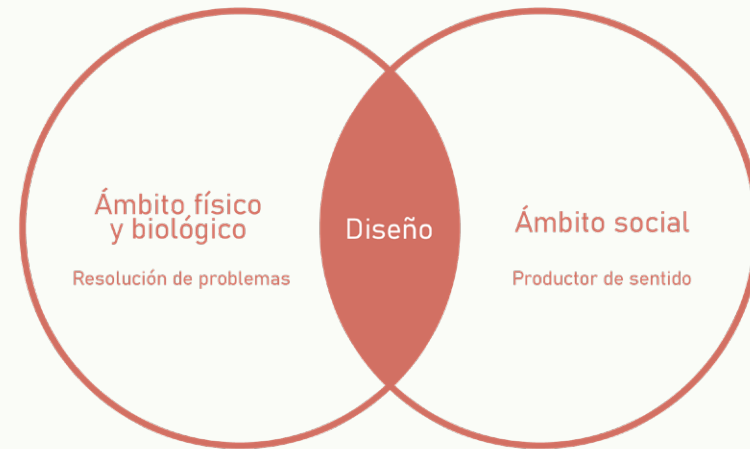
El **Parque Nacional Río Clarillo fue el primero en desarrollar e implementar este programa**, el cual está a cargo de un grupo de cinco guardaparques comprometidos con la salud de las personas.

En el protocolo de Baños de naturaleza declaran que quieren **“Contribuir a fortalecer la calidad de vida y elevar el nivel de salud tanto mental, espiritual y física de las personas, dominando las técnicas de baños de bosques y así lograr su conexión con**

la naturaleza” y de esta manera lograr que la Reserva Nacional Río Clarillo se posicione como un lugar de sanación de las personas.

Este punto es fundamental, ya que actualmente el **Parque Río Clarillo se posiciona como el único Parque Nacional de toda la Región Metropolitana**, por ende, es de los pocos lugares verdes dentro de la RM que tiene un acceso público a esta actividad. Presentándose como una alternativa única para que personas que no tienen los medios económicos, puedan acceder a esta actividad beneficiosa.

ROL DEL DISEÑO



— Diagrama basado en el concepto "cambio provocado por el diseño" de Ezio Manzini

Diseño de servicios para crear valor

El diseño de servicio busca crear valor y proyectar experiencias significativas a través de propuestas útiles, deseables y memorables para las personas, y eficientes y efectivas para las organizaciones, haciéndose cargo del desarrollo estratégico (propuesta de valor, concepto y sistema) y del desarrollo operativo del servicio (Figueroa et al., 2017).

En este proyecto la propuesta de diseño se aborda desde la perspectiva que plantea Manzini, como un **"diseño para proporcionar sentido", el cual colabora activa y proactivamente en la creación social de significado** y en consecuencia, en la gene-

ración de calidad, valores y belleza (Manzini, 2015).

A través de esta visión es que **el diseño de servicios permite la resignificación de ideas y valores** a través de la creación de espacios y de instancias en donde las personas pueden desarrollar nuevas reflexiones que le permitan modificar sus pensamientos y por ende sus comportamientos. Pues **el cambio provocado por el diseño afecta tanto el ámbito físico y biológico** (donde resuelve problemas) como el ámbito social (donde produce sentido)(Manzini, 2015).

«El diseño debe enfocarse en la creación de condiciones para habitar y participar en el pluriverso, una política que aprende de la tierra y que se abre a la gran variedad de prácticas que construyen el mundo»

ARTURO ESCOBAR

Víctor Papanek en 1977 hablaba sobre diseñar para un mundo real, no para un mundo imaginario desprendido de la realidad.

Como explica John Thackara, frente a las múltiples crisis sociales y ecológicas que se viven en todo el mundo, **es fundamental pasar de un diseño centrado en el humano, a uno centrado en la vida**. Tenemos que mejorar la capacidad de todos los ciudadanos para entablar un diálogo significativo sobre su entorno y contexto, y fomentar nuevas relaciones (Thackara, 2005). Y como sostiene

Escobar y Manzini, es importante **participar como diseñadores en la transformación social**, la cual es la base para poder restablecer la relación con el entorno y por ende, con uno mismo. Pero participar de manera conjunta, desarrollar proyectos de manera grupal y situados en el contexto, de esta manera es posible aprender y generar cambios significativos y poder **descentrar el diseño de su base antropocéntrica y racionalista y su recreación como una herramienta en contra de la insostenibilidad** que se ha afianzado con el mundo moderno (Escobar, 2014).



Formulación

- Un 69% afirma haber sentido ansiedad, estrés y cansancio mental este año.

- Un 83% afirma que la pandemia influyó en el desarrollo de ansiedad, estrés y cansancio mental.

- Un 88% afirma no conocer los Baños de bosque.

— Resultados encuesta "Salud mental y bienestar en pandemia".
 Archivo personal. Septiembre 2020..
 Revisar Anexo 1

Problemática

El ritmo y los modos de vida modernos han influido de manera directa en la relación biofísica que posee el ser humano con la naturaleza, despojándola como una prioridad que beneficia nuestro bienestar. Pues se ha ignorado el potencial sanador que tiene para nuestro cuerpo y mente la relación con los entornos naturales. Tales como que disminuye la presión arterial, el estrés, la ansiedad y que aumenta la sensación de bienestar.

La modernidad y sus lógicas productivas y antropocéntricas han generado que las personas tengan una visión intelectual de la naturaleza, entendiéndola como un recurso

que funciona separado al ser humano, afectando así la visión que tenemos de nosotros mismos. La población chilena posee variados problemas en su salud mental, tales como ansiedad, angustia, falta de sueño, estrés y depresión, entre otras. El cuidado de la salud mental en Chile es una piedra angular clave que debe ser abordada para propiciar el bienestar a la población sobre todo porque los índices han aumentado producto del encierro por la pandemia.

Habiendo analizado los servicios de Baños de bosque presentes en Chile, existen dos problemas principales de las instancias guiadas:

1. La primera tiene que ver con la **falta de información** que existe sobre la práctica y sus beneficios fisiológicos. Esto genera desconocimiento por parte de las personas y por lo mismo, falta de demanda de la experiencia.
2. En segundo lugar, las pocas instancias que son guiadas por personas certificadas son pagadas, provocando una **brecha en el acceso a este tipo de experiencias**.

· Un 75% afirma que es "muy importante" realizar actividades en entornos naturales para el cuidado de la salud mental

· Un 97% estaría dispuesto a participar de una experiencia de Baño de naturaleza dirigida por Conaf.

— Resultados encuesta "Salud mental y bienestar en pandemia".
Archivo personal. Septiembre 2020.

Revisar Anexo 1

Oportunidad

Debido al contexto de pandemia actual se ha presentado una **necesidad de reconectar con el entorno natural**, por ello las personas han integrado nuevas actividades que les permiten relacionarse con la naturaleza para bajar el ritmo de la ciudad y volver a conectar con ellos mismos.

Los Baños de naturaleza realizados por Conaf tienen un gran **potencial como una nueva experiencia terapéutica** que permite la conexión con el entorno natural a través de los sentidos y que entrega beneficios para la salud mental y física.

La instancia de Conaf permite integrar a otras personas que desconocen esta práctica y sus beneficios, debido a que, que a

diferencia de los Baños de bosque que son instancias privadas con un alto costo monetario, estas se presentan como una **alternativa gratuita**. En base a ello existe la posibilidad de facilitar y visibilizar la experiencia de Baño de Bosque, de manera de promover y crear valor en una nueva instancia de reconexión.

Diseñar para potenciar el vínculo ente el humano y la naturaleza es una manera de borrar la distancia ilusoria entre ambas entidades, aunque firmemente marcada, potenciando un sentimiento de reciprocidad que no sólo permita la sanación de las dolencias de los humanos sino una **reconexión vinculante que haga a las personas más responsables** y respetuosas del entorno natural que les rodea.

Qué

Rediseño del servicio experiencial de Baños de naturaleza de Conaf en el Parque Nacional Río Clarillo, poniendo énfasis en el desarrollo del **pre y post servicio** a través de la creación y modificación de puntos de contacto que articulan el servicio para entregarle una experiencia coherente y con más valor a la organización y el usuario.

Por qué

Actualmente **la gente se encuentra desconectada de la naturaleza**, disuelta en la rutina del trabajo y viviendo ritmos de vida acelerados, teniendo **impactos negativos en su salud mental** y bienestar. **Las instancias guiadas de Baño de bosque son pagadas** (privadas), generando que participen de esta instancia beneficiosa solo personas que tienen los recursos para hacerlo. Sin embargo, existe la **oportunidad de potenciar e impulsar el servicio de Baños de naturaleza de Conaf** en el Parque Nacional Río Clarillo, posibilitando que otros usuarios accedan a esta actividad sin tener que pagar, abriendo nuevas opciones para la **prevención de la salud y el desarrollo personal** de jóvenes adolescentes a través del encuentro con la naturaleza.

Para qué

Impulsar los Baños de naturaleza de Conaf en Río Clarillo a modo de **posibilitar el encuentro y la reconexión con la naturaleza** a través de la realización de una práctica consciente e innovadora, a adolescentes en situación de vulnerabilidad que no pueden acceder a este tipo de prácticas. De esta manera **aumentar el valor de una actividad pública** que fomenta el cuidado de la salud y de la organización de Conaf.

Objetivo general

Impulsar la experiencia de Baño de bosque (Shinrin Yoku) a través del rediseño del servicio de Baños de naturaleza de Conaf, entregando valor tanto para la organización como para el usuario a través de una metodología planificada.

Objetivos específicos

1. Comprender y analizar literatura de diversos autores con respecto a la práctica de Baños de Bosque desde su origen del japonés, global y el contexto chileno.
2. Entender las percepciones que contempla la práctica de Baño de Bosque tanto para los visitantes como para los Guardaparques de Conaf con el fin de comprender la relevancia de la experiencia.
3. Idear mediante encuentros colaborativos de revisión, retroalimentación e iteración, una metodología sistematizada que permita articular y replicar la experiencia de Baños de Naturaleza.
4. Investigar y proponer un modelo de factibilidad que atraiga recursos (fondos, aportes, participación) permitiendo que este servicio se sustente en el tiempo.

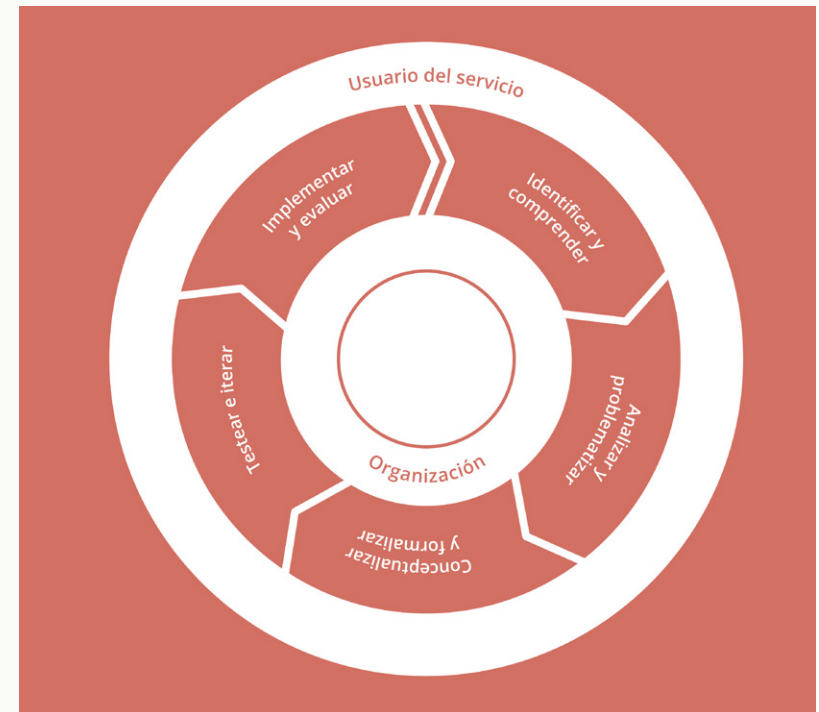
I.O.V

Revisión de literatura y entrevistas a expertos.

Mapa de viaje del usuario.

Metodología sistematizada que contemple los actores y actividades clave.

Selección de potenciales fondos de financiamiento y estrategias de atracción que permitan sustentar el servicio.



Metodología

El desarrollo del proyecto se basó en las etapas designadas por la metodología de Diseño de Servicios UC “Creando valor a través del diseño de servicios”, la cual consta de cinco etapas que buscan poner énfasis tanto en los usuarios finales (externos) como en la organización que provee el servicio (interno), para establecer una experiencia significativa para ambos usuarios. La metodología es una guía que permite crear nuevos servicios y adaptar existentes, es por este último punto que fue fundamental apoyarse en las etapas, ya que la propuesta se basa en rediseñar un servicio existente.

Según la metodología es importante que en todas las etapas se trabaje con ambos actores involucrados de manera colaborativa, sin embargo, debido a los limitantes de la pandemia y al poco tiempo que llevan realizando el servicio, en este proyecto se pone especial énfasis en el trabajo colaborativo junto al equipo de guardaparques que está a cargo del servicio de Baño de naturaleza, obteniendo información de sus usuarios finales a través de las experiencias observadas como guía y a través de entrevistas realizadas a los representantes de los grupos de estudiantes.

— Metodología “Creando valor para el diseño de servicios”. Figueroa, B., Mollenhauer, K., Rico, M., Salvatierra, R., & Wuth, P. (2017). Santiago, Chile: Escuela de Diseño Pontificia Universidad Católica de Chile

Identificar y comprender

En esta etapa se levantó información a través de la revisión de literatura sobre la práctica de Shinrin Yoku, la relación con el medio ambiente, el acceso a áreas verdes y los problemas de salud, a modo de comprender el contexto en que se insertará la propuesta. Se realizaron diversas entrevistas a expertos y participación en conversatorios para profundizar en los Baños de bosque desde el contexto chileno. También una encuesta para conocer el impacto de la pandemia en la salud mental de las personas. Junto con ello se realizaron encuentros participativos con guardaparques, una entrevista y una visita a terreno a Río Clarillo para comprender a los usuarios y sus expectativas, permitiendo entender tanto el contexto como las necesidades de los agentes del servicio.

Entrevista Claudio Vásquez —Guía de bosque y Terapeuta forestal en Chile

Anexo 4

Entrevista Gina Michea —Guía de bosque e impulsora de la práctica en Conaf

Anexo 3

Encuesta online —"Salud mental y bienestar durante la pandemia"

Anexo 1

Conversatorio —"Biofilia y bienestar psicológico a partir de la relación con la naturaleza"

Anexo 2

- Felipe Escobar, Ecólogo y paisajista
- "Baños de bosque, armonía, conexión, salud, consciencia y naturaleza"
- Gina Michea, Guía de bosque y ex guardaparque de Conaf
- "¿Es posible una nueva constitución ecológica para Chile?"
- Sara Larraín, Ezio Costa, Bárbara Saavedra, Marcelo Mena, Cristián Frene.

Entrevista online —Equipo de guardaparques guías de bosque de Río Clarillo

Anexo 5

Analizar y problematizar

Se analiza la información recogida en la etapa anterior, desde la mirada influenciada por la literatura y el trabajo en terreno, determinando interacciones críticas y patrones que abren posibilidades de desarrollo del proyecto. Comprendiendo la lejanía que existe entre el ser humano y la naturaleza debido a la urbanización y a los problemas de salud mental, se identifica la oportunidad de promover la práctica de Baño de bosque como una opción que permite la relajación y recuperación fisiológica a través del contacto con la naturaleza.

Contextualizar y formalizar

En base al análisis realizado en la etapa anterior, se definen atributos conceptuales y pilares a modo de guía para el desarrollo del servicio. Desde ellos se plantea una propuesta preliminar del mapa de viaje del servicio que contempla modificaciones en el sistema y nuevos puntos de contacto. A medida que ocurren más instancias de participación y retroalimentación junto a usuarios, la iteración de las propuestas va aumentando en complejidad y detalles.

Testear e iterar

Ideas, conceptos y propuestas desarrolladas en base a los puntos encontrados en las etapas anteriores. Se desarrollan los componentes del servicio, donde cada uno se aborda con mayor o menor complejidad dependiendo de las facilidades que entrega el contexto. Se realizan testeos de los prototipos a modo de obtener retroalimentaciones que permitan rediseñar las herramientas y dinámicas propuestas.

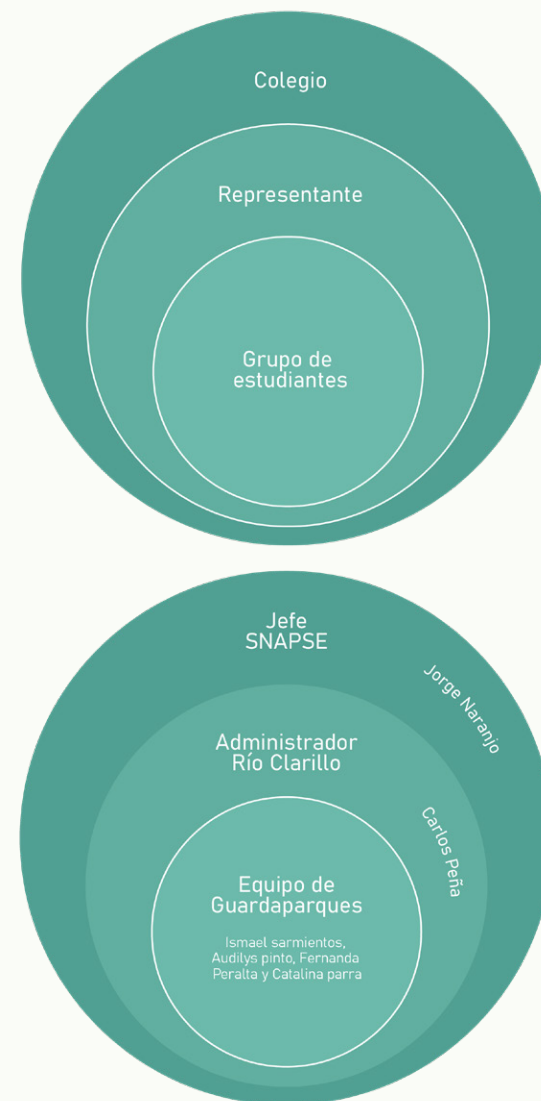
Implementar y evaluar

En esta etapa final se planifican las acciones que deberá realizar la organización para permitir la implementación del nuevo servicio, esto a través del desarrollo de un Blueprint que contiene las actividades, herramientas y acciones que deben ocurrir para que el servicio se desarrolle correctamente.



**Proceso de
diseño**

— Fig2. Mapa de usuarios y relaciones dentro del sistema.
Elaboración propia



USUARIOS

Se decidió rediseñar la experiencia en función de tres usuarios directamente involucrados. Por un lado, está el **equipo de guardaparques** a cargo del programa de Baño de naturaleza en el Parque Río Clarillo, el cual es un usuario interno que provee el servicio. Por otro lado, se encuentra el **grupo de estudiantes en situación de vulnerabilidad** quienes reciben la guía de Baño de naturaleza y por último el **representante** de ellos quien coordina y gestiona la visita. Ambos usuarios son externos por ello son quienes reciben el servicio diseñado. En la fig2 se detallan las relaciones dentro del sistema.

Si bien se identifica que existen diversos usuarios que reciben el servicio, tales como grupos de tercera edad, de personas en situación de discapacidad y estudiantes en situación de vulnerabilidad, se decide trabajar con este último debido a que, por un lado **son quienes se encuentran más alejados con el entorno natural** en la cotidianidad debido al excesivo uso de la tecnología y el encierro de la pandemia, y que por otro, **son quienes presentan más quiebres durante la experiencia**, como desconcentración y falta de interés, dificultando la labor del guardaparque y impidiendo que sea una experiencia memorable.

Usuario interno



Equipo de guardaparques

Equipo de Guardaparques de entre 35-60 años que trabajan en el Parque Nacional Río Clarillo desempeñando labores de protección, mantenimiento y gestión del ecosistema y que sumado a todas esas labores guían y coordinan el programa de Baños de Naturaleza. Han guiado pocas instancias de Baños de naturaleza debido a la pandemia, sin embargo trabajan por impulsar el programa. Se caracteriza por ser un grupo cohesionado y con vocación por preservar la naturaleza. Se determina que se deben dividir sus roles a fin de hacer más eficiente y organizado el servicio, tanto para ellos como para el usuario.

Usuario externo



Grupo de estudiantes

Grupo de estudiantes en etapa escolar de entre 12 y 18 años que viven en comunas vulnerables de la Región Metropolitana. Pertenecen principalmente a colegios de Pirque o Puento Alto. En su cotidianidad tienen bajo acceso a áreas verdes y utilizan frecuentemente aparatos tecnológicos.



Representante de estudiantes

Persona de entre 25-60 años que trabaja en un liceo o escuela de Pirque o Puento Alto. Es profesor o director del colegio, su rol es ser el representante y responsable del grupo de estudiantes. Está a cargo de coordinar y gestionar la visita al parque para realizar un Baño de naturaleza y de acompañar al grupo durante toda la guía.

USUARIO INTERNO

Representante

Que piensa

Cree en los Baños de bosque y en su potencial, pero piensa que es necesaria mayor organización para impulsar la experiencia. Su labor es importante porque permite organizar y sistematizar las actividades, creando mayor transparencia en el proceso.

Que siente

Confía en su grupo de trabajo, sin embargo, reconoce que no cuentan con el tiempo suficiente para organizar el programa. Siente que el equipo necesita más apoyo desde la organización de Conaf.

Que hace

Cumple labores de coordinación de las visitas y media la comunicación entre el usuario externo y el grupo de guardaparques. Se preocupa de recibir y hacer llegar la información necesaria para realizar una visita guiada. Se interesa por ser transparente y de comunicar de manera clara la información que maneja con su equipo.

Guía principal

Que piensa

Piensa que uno de los valores como guía es facilitar un encuentro cercano con los visitantes, por ello se esfuerza por conectar con las necesidades del grupo y reflejar un trato horizontal. Cree que debiese existir mayor organización para las visitas porque hacer la guía le produce mucho desgaste emocional.

Que siente

Siente responsabilidad por tener un rol importante en la experiencia de conexión. Se siente ansioso por guiar la experiencia y concentrado por hacer las invitaciones correctas en el momento adecuado para que los estudiantes puedan conectar con la naturaleza.

Que hace

Es quien se encarga de realizar las invitaciones y las actividades acorde a como se va desarrollando el grupo. Crea un ambiente cercano de confianza para permitir que las personas puedan desenvolverse.

Guía acompañante

Que piensa

Piensa que su rol es asegurar la tranquilidad del guardaparque y la confianza del grupo, siendo un apoyo para ambos. Cree que sería bueno tener un sendero específico para Baño de naturaleza para que no hayan tantas distracciones.

Que siente

Responsabilidad por facilitar y permitir que las actividades puedan llevarse a cabo correctamente. Si bien algunos no ven su aporte silencioso, se esmera por ser un agente activo durante toda la experiencia.

Que hace

Acompaña la instancia guiada estando atento a los problemas que puedan presentarse durante la visita, tanto por parte del guía principal como por las personas guiadas. Es quien cierra el grupo, disponibiliza los senderos y atiende los problemas que se presenten durante la guía para que las actividades puedan desarrollarse correctamente.

USUARIO EXTERNO

Grupo estudiantes

Que piensan

No conocen los Baños de naturaleza, pero les encanta tener otras actividades en Río Clarillo porque siempre van por el colegio a hacer actividades al parque.

Que sienten

Ansiosos por salir del colegio a visitar un espacio al aire libre. Se sienten cómodos porque están junto a su curso de toda la vida y con profesoras que los conocen. A ratos se distraen pero finalmente logran concentrarse.

Que hacen

Siguen las invitaciones que hace el guía, al comienzo se distraen, pero poco a poco logran concentrarse. Comparten sus experiencias y agradecen haber conocido más a sus compañeros.

Representante estudiantes

Que piensa

Son necesarias nuevas actividades que les permitan a los niños desarrollar sus habilidades personales junto a sus compañeros a través del contacto con la naturaleza. Es fundamental que la coordinación de la visita sea ordenada y planificada para no generar confusiones.

Que siente

Se siente afortunado por haber conseguido una experiencia de Baño de naturaleza. Siente que es una instancia interesante para conocer a los escolares desde otro rol. Está pendiente de tener buena comunicación con guardaparques y el grupo.

Que hace

Organiza y gestiona la visita junto al equipo de guardaparques y acompaña al grupo de estudiantes durante toda la guía. Está atento a las necesidades y los problemas que se presenten durante las actividades.

CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

Como se mencionó anteriormente, el rediseño del servicio de Baño de naturaleza se realizará específicamente en el Parque nacional Río Clarillo, el cual está ubicado en la comuna de Pirque, provincia Cordillera de la Región Metropolitana, inserto dentro de una zona de bosques esclerófilos.

En el parque cuentan con diversos senderos para desarrollar las actividades, de los cuales han habilitado los senderos de El Peumal, Arboretum y el sendero universal Carlos Díaz para realizar las guías de Baño de naturaleza. En ellos han hecho distintos puntos o “estaciones” para detenerse a hacer las invitaciones, donde habilitaron bancas para sentarse y carteles con frases para conectar con el

bosque, todos realizados por ellos mismos. El concepto de “invitaciones” busca remplazar a “actividades”, pues como guías de bosque son facilitadores de una experiencia de conexión desde una relación horizontal con los visitantes. La vinculación con el medio depende de la disposición personal que tenga cada uno, siendo las invitaciones un canal para estimular los sentidos y la sensibilidad. Quien es el terapeuta es la naturaleza, no el guía.

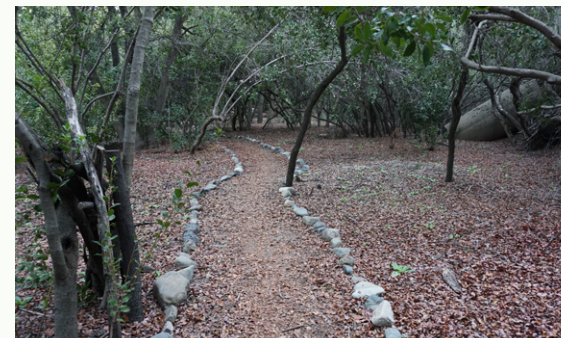
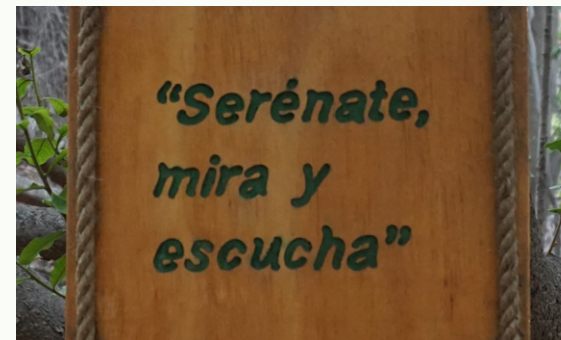
Los senderos tienen una extensión de entre 800 y 2000 metros aproximadamente. Se caracterizan por tener un grado de dificultad baja, no poseen pendientes pronunciadas y el terreno es llano, siendo aptos para distintas edades y capacidades físicas.



— Parque Río Clarillo.
Registro personal.

Senderos habilitados Baños de naturaleza en Río Clarillo

Los senderos cuentan con señalética creada por los guardaparques. Representan la actividad con el ícono de un árbol junto a un corazón el cual disponen en carteles de madera a lo largo del recorrido. Junto a ello hay carteles con frases que invitan a conectar con la naturaleza, también dispuestas en el sendero. En algunas estaciones o puntos han habilitado bancas y troncos para sentarse.



— Senderos habilitados para Baños de naturaleza en Río Clarillo. Registro personal.

Mapa del lugar

Senderos habilitados en Río Clarillo





Etapa I

Servicio actual

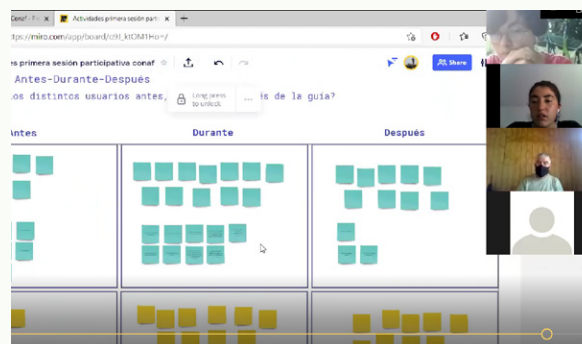
Sesión participativa

Para poder analizar la experiencia y los principales quiebres que ocurren en el servicio se realiza una sesión participativa junto a los usuarios internos, quienes conocen de primera fuente cada una de las actividades que realizan en todo el proceso para entregar el servicio.

Para ello se realiza una actividad en donde mediante una herramienta digital, se les invita a pensar en los pasos que ocurren en el antes, durante y después del servicio actual, desde las actividades que ocurren, las personas que interactúan y los productos o herramientas que se utilizan. Esto según el viaje que vive cada usuario durante el servicio,

en este caso desde el punto de vista de los representantes de los estudiantes, el grupo de estudiantes y desde su rol como guías. Se invita a que los guardaparques rellenen estas casillas de la manera más completa posible, con el fin de poder encontrar insights del servicio e información sobre los usuarios.

Con esta actividad se analizó detenidamente lo que ocurre y qué interactúa en cada etapa del servicio, logrando encontrar hallazgos y quiebres del sistema con el fin de poder convertirlos en oportunidades. Junto con ello se pudo tener mayor conocimiento de los comportamientos tanto del usuario interno como externo.



— Registro sesión participativa

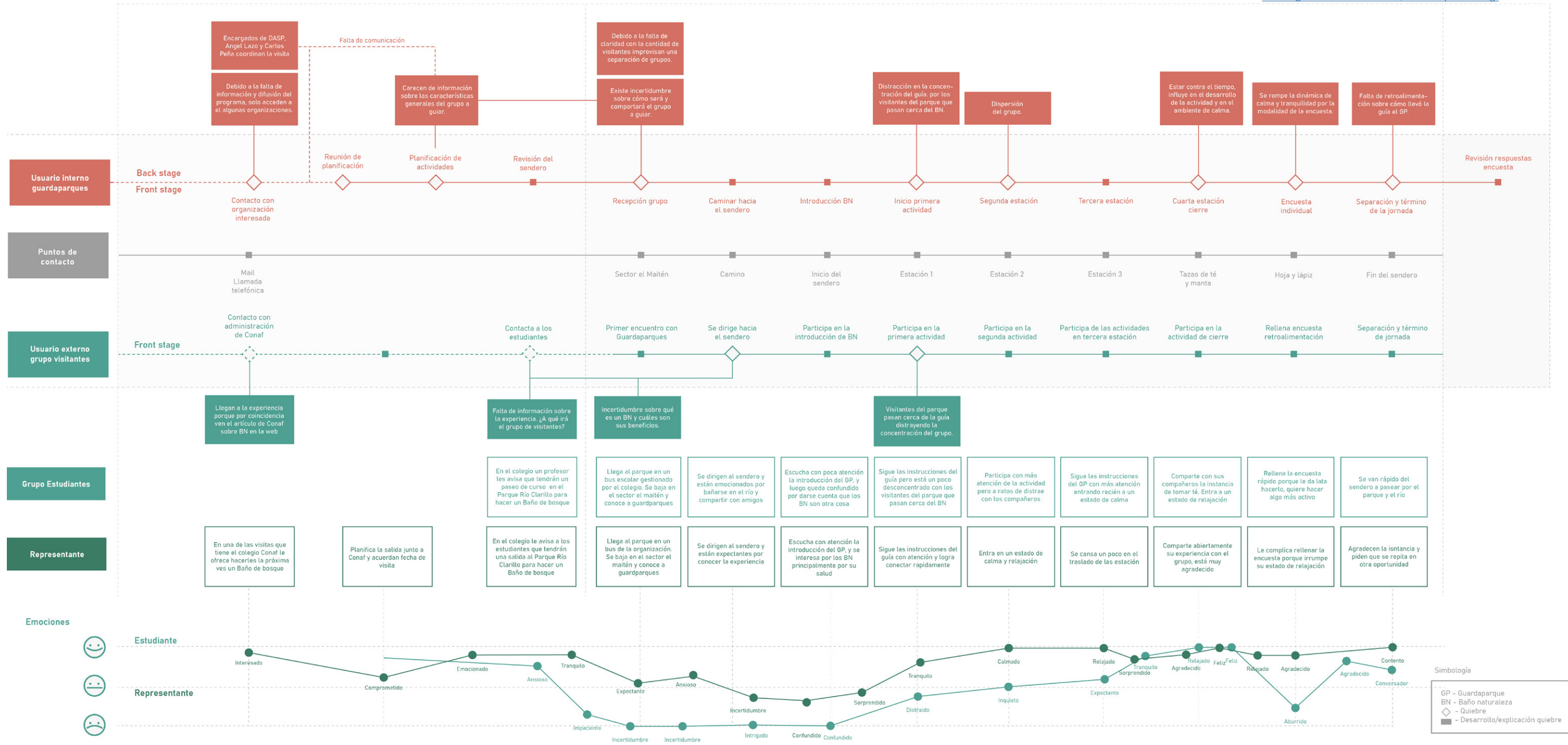
Mapa de viaje servicio actual

Una vez acabada la sesión participativa se desarrolló un mapa de viaje del servicio actual de Baños de naturaleza. En él se identificaron los principales quiebres y oportunidades del sistema a partir de los insights detectados en la actividad junto a guardaparques y de las interacciones críticas detectadas en el levantamiento de información previo, trabajo de campo y entrevistas.

Esto se detalla en la siguiente imagen:

Mapa de viaje servicio actual

— Disponible en mejor calidad en:
<https://drive.google.com/file/d/1bmpsYJyhb7l-VxEHQjBRx8YZWl1c8fZdN/view?usp=sharing>



Quiebres del servicio

Luego del análisis del mapa de viaje, se encuentran diversos hallazgos que interrumpen el correcto desarrollo del servicio. Estos se agrupan según ámbito para delimitar las áreas a abordar en el rediseño del servicio.



Comunicación

Contacto no fluido entre representantes internos y externos y entre la organización
— Repercute en que se presenten problemas de coordinación y planificación.



Visibilización

Falta de información sobre la práctica dentro y fuera del parque
— Provoca desconocimiento y crea incertidumbre



Retroalimentación

La evaluación tipo formulario rompe la dinámica de calma
— Genera que se interrumpa la relajación de las personas



Continuidad

No hay registros de las experiencias por ende estandarización del servicio que entregan
— Provoca que entreguen un servicio diferente cada vez



Personalización

Desconocimiento del usuario
— Provoca cambio de actividades de manera inesperada

Planteamiento del desafío

Luego del análisis de los quiebres presentes en el servicio se vislumbra que gran parte de estos problemas se originan debido a que no existe una articulación y cohesión de todas las partes que suceden en el servicio, provocando que se generen quiebres o problemas evitables si es que existieran mejores canales de comunicación y organización que permitan entregarle mayor fluidez al servicio. Esta falta de articulación impacta en la coherencia de la instancia, pues paradójicamente la instancia de Baño de bosque es fluida, intuitiva y sensible durante todo el proceso y, por el contrario, el servicio de Baño de naturaleza se ve interrumpido constantemente debido a la desarticulación de sus partes, alejando la esencia de calma que promueve la práctica.

Luego de este proceso de análisis se decide generar una propuesta de rediseño desde el fortalecimiento del pre y el post servicio, apostando a que, si se mejoran e integran herramientas y actividades en ambas etapas, será posible articular las partes del servicio y así generar mayor fluidez y coherencia en la entrega de esta experiencia y por ende mayor valor, tanto para los usuarios internos como para los externos.

En base a ello y en coherencia a la misión, los valores y el propósito levantados que tienen como organización, se plantea un desafío que se abordará durante todo el proyecto:

¿Cómo se podría articular el servicio de Baños de naturaleza, integrando la esencia de calma y conexión del Shinrin Yoku durante todas las partes del proceso, para generar una instancia más fluida y coherente que permita aumentar la percepción de valor para ambos usuarios?



Etapa II
Diseño conceptual

Pilares

En base a las problemáticas detectadas, al diagnóstico levantado y al desafío planteado se desarrollan 3 pilares que buscan ser una base para el desarrollo de la propuesta.



Visibilización sensible

Es necesario incorporar nuevos canales de visibilización de la práctica y de las vivencias, integrando su esencia e identidad mediante la exposición de las experiencias realizadas.



Comunicación fluida

Debe existir mejor comunicación tanto entre los usuarios de la organización como con los usuarios externos. Así permitir mayor transparencia y reducir la incertidumbre.



Experiencia memorable

Es fundamental que la actividad sea memorable tanto para la organización como para el usuario, siendo importante integrar nuevas herramientas que les permitan recordar la experiencia intangible desde herramientas tangibles.

Atributos

En base a los pilares que son las columnas del proyecto, se realiza una sesión participativa junto a los usuarios internos del servicio vía Zoom, para definir cuáles serán los componentes y el carácter que tendrá el servicio frente a sus usuarios. Mediante una actividad planificada, en donde se personifica a los Baños de naturaleza, se proponen ciertos atributos que guiarán el proceso de diseño.

Fluido

Es continuo, tiene un desarrollo coherente durante el servicio.

Reflexivo

Estimula la pausa y los espacios de reflexión personal.

Accesible

Disponible y utilizable, sin presentar obstáculos.

Cercano

Comodidad y cercanía de los usuarios con el servicio.

Memorable

Genera un contacto profundo.



Etapa III
Rediseño del sistema

Antecedentes



Fundación Floresta

Fundación que ofrece actividades para sanar el cáncer mediante el contacto con la naturaleza, entre ellas está el Baño de bosque, mindfulness en la naturaleza y arteterapia.

Reconoce la reciprocidad e interdependencia que existe entre las personas y la naturaleza, defendiendo que esta relación fomenta el bienestar y la salud tanto del entorno social como del ambiental. Es una actividad gratuita para personas buscan sanar su cáncer con la naturaleza y pagada para personas sanas.

www.fundacionfloresta.org/



Práctica de mindfulness

Práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención intencionadamente al momento presente y sin juzgarlo. Es una herramienta que permite reducir el estrés y aumentar la relajación.

Esta experiencia permite generar una pausa dentro del ritmo habitual para conectar con uno mismo, alejándose de los pensamientos y preocupaciones. Al igual que un Baño de bosque puede hacerse de manera guiada y cuando se conoce puede hacerse de manera autodidacta.

Foto de: www.psicologiyamente.com

Antecedentes



Healthy Parks Healthy People

Movimiento global que aprovecha e incentiva el uso de los parques y las tierras públicas como recurso de salud en donde realizan distintas actividades recreativas y deportivas de manera colectiva.

El proyecto cree en que los parques pde acceso público son fundamentales para la salud física, mental y espiritual de las personas y la sostenibilidad del planeta. Son instancias públicas y en comunidad que contribuyen en el bienestar y a cambios de consciencia y valores.

<http://www.hphpcentral.com/>



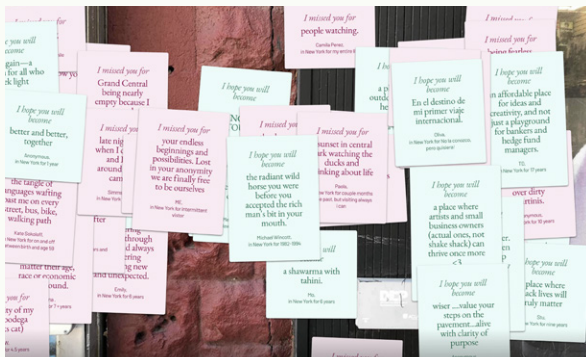
Senderismo recreativo

Actividad impulsada desde el gobierno local de Alta Galicia que invita a hacer una caminata y senderismo recreativo en un parque público de Argentina.

A diferencia del senderismo tradicional, es una actividad más relacionada con el paseo, siendo el paso mucho más lento que una caminata de mayor exigencia, lo que permite apreciar el entorno de otra manera. Se destaca por ser impulsada por el gobierno y gratuita, permitiendo un acceso mas democrático.

Recuerado de: altagalicia.gob.ar

Referentes

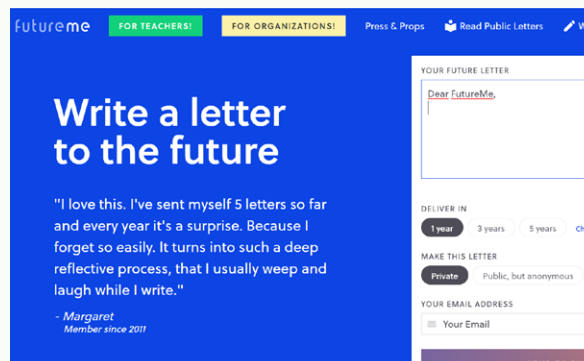


Dear New York

Experiencia online que a través de un soporte digital captura los sentimientos de neoyorquinos sobre el impacto del covid en la vida de la ciudad.

Se destaca por ser un soporte sencillo pero atractivo, que contiene reflexiones densas y complejas sin embargo las presenta de una forma simple y cercana. Permite recopilar percepciones sobre un contexto y visibilizar las sensaciones desde la sensibilidad, generando más cercanía con la realidad de otras personas.

Recuperado de: www.pentagram.com



Future me

Plataforma digital que invita a escribirle una carta a ti mismo para ser recibida en el futuro, tu puedes escoger en cuántos años más quieres leerla.

Se destaca por ser un a herramienta sencilla que permite tener un diálogo con uno mismo, esto posibilita la reflexión personal mediante el recuerdo y permite apreciar los logros y cambios desde ese entonces.

www.futureme.org

Referentes



Headspace

Serie de netflix que provee sesiones de meditación guiada y entrenamiento mindfulness a través de videos animados.

El uso de la ilustración como recurso persuasivo y de relajación es clave para transmitir la esencia de calma. Mediante el uso de colores y animaciones simples se logra entrar de mejor manera a este estado de relajación y también recordarlo.

www.headspace.com



Actividades scout

Actividades reflexivas que se realizan en los grupos de scout en donde en base a elementos sencillos es posible crear espacios importantes de reflexión que impactan en la vida personal.

Permiten generar instancias y espacios de reflexión e introspección con pocos recursos y en comunidad. Donde desde una pequeña reflexión es posible influir en los comportamientos y en las ideas y valores personales e integrarlos en la vida diaria.

Imagen de: www.scout.es

Mapa prospectivo de viaje

Primer acercamiento

En base al proceso anterior se propone un **nuevo mapa de viaje** que integra nuevos roles, actividades y puntos de contacto que responden a los problemas descritos anteriormente y al desafío propuesto que se busca cumplir. Esta propuesta se plantea desde la mirada de cómo debiese funcionar el sistema para poder articularse de mejor manera. En base a ello es que se integran nuevas acciones y actividades que responden a los siguientes temas:

1. Generar un canal de información
2. Permitir una comunicación fluida
3. Disminuir la incertidumbre sobre la experiencia
4. Conocimiento del usuario para focalizar invitaciones
5. Retroalimentación de la instancia
6. Coherencia del servicio entregado

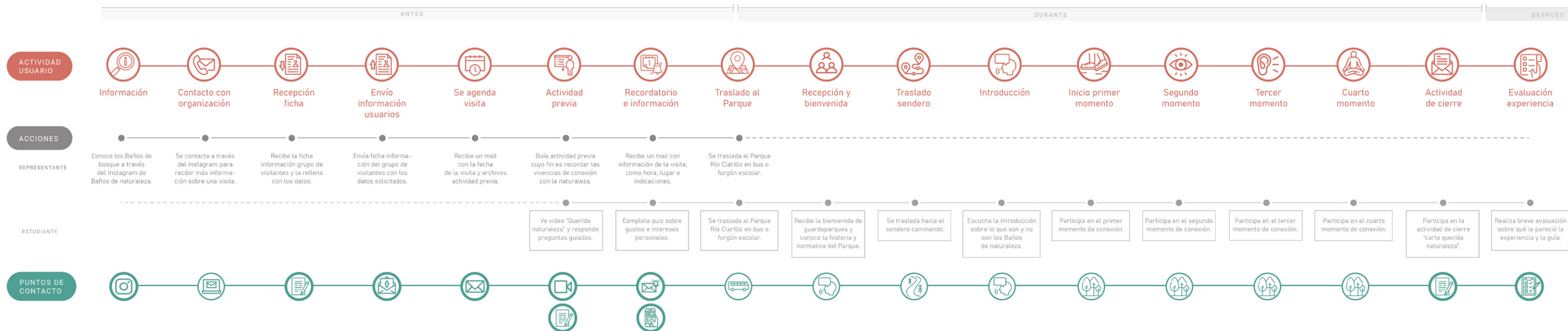
Para abordar aquellos puntos se establece que es necesario **fortalecer la etapa de pre-servicio y de post servicio**, las cuales se enfocan en la entrega de información, visibilización, coordinación y retroalimentación.

A continuación, se adjunta el mapa de viaje de los usuarios involucrados.

Mapa prospectivo de viaje

Primer acercamiento

— Disponible en mejor calidad en:
<https://drive.google.com/file/d/12sCgMaOV-ie-VX5Fo-j1LjWINDXPjFjw3/view?usp=sharing>

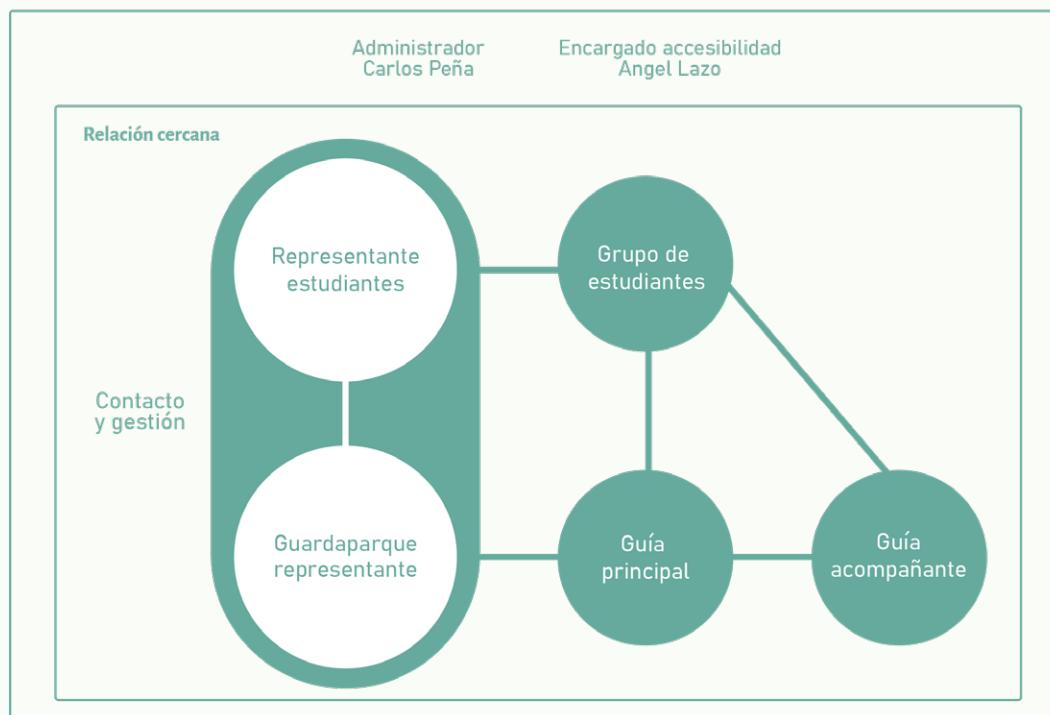


Mapa prospectivo de actores

En base a los usuarios y la implementación de nuevos roles, se proyectan las siguientes relaciones en la propuesta. El representante del grupo de estudiantes y el representante de guardaparques tienen una relación directa y cercana durante todo el servicio pues están en constante comunicación para coordinar la visita y posteriormente se apoyan mutuamente para ordenar y guiar al grupo. Una vez gestionada la instancia, el guía principal tiene relación directa y cercana con el grupo de estudiantes y el representante pues es el encargado de guiar al grupo en la experiencia de Baño de naturaleza. Por otro lado, el guía acompañante tiene una relación directa y cercana con el guardaparque pues es quien acompaña al guía principal en el proceso. Finalmente, las personas que tienen un rol más alto, como administradores y jefes de accesibilidad se relacionan de manera indirecta con los usuarios pues son quienes entregan los permisos para llevar a cabo la instancia.

Relaciones en el sistema

Relación distante



— Diagrama Mapa de actores.

Mapa prospectivo de viaje

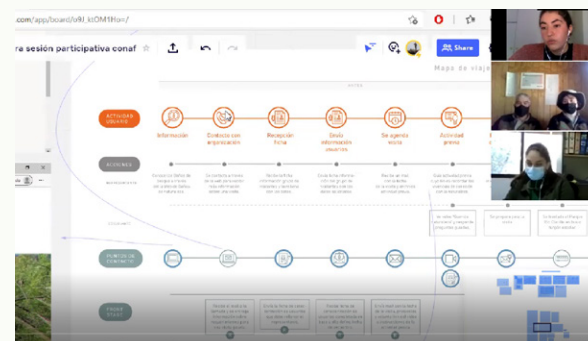
Sesión participativa y rediseño

Se realiza una sesión participativa junto al equipo de guardaparques en donde se les muestra la propuesta anterior para conocer su visión sobre la integración de estos nuevos puntos. En ella se identifican insights o aspectos a mejorar para nutrir y modificar la propuesta.

En base a la sesión con guardaparques se rediseñan algunas actividades y puntos de contacto, creando el mapa de viaje ideal.

En este mapa se detallan las actividades y puntos de contacto que debiesen suceder para que el servicio pueda funcionar de manera articulada y coherente. A modo general se integra un canal de información que per-

mite visibilizar la práctica y las experiencias guiadas en Conaf. Se incorporan actividades como correos electrónicos para solicitar información, recordar la visita y permitir un contacto más fluido con el usuario. Sumado a ello se incorpora una actividad de reflexión en el pre-servicio, que permite acercar la experiencia de Baños de naturaleza a los usuarios desde la vivencia personal a modo de reducir la incertidumbre sobre la instancia. También se integra una nueva actividad de cierre que se relaciona con la actividad previa y que permite atesorar la experiencia. Finalmente se incorpora un nuevo medio de retroalimentación que permite recopilar comentarios y percepciones sobre la guía a modo de mejorar la experiencia continuamente.



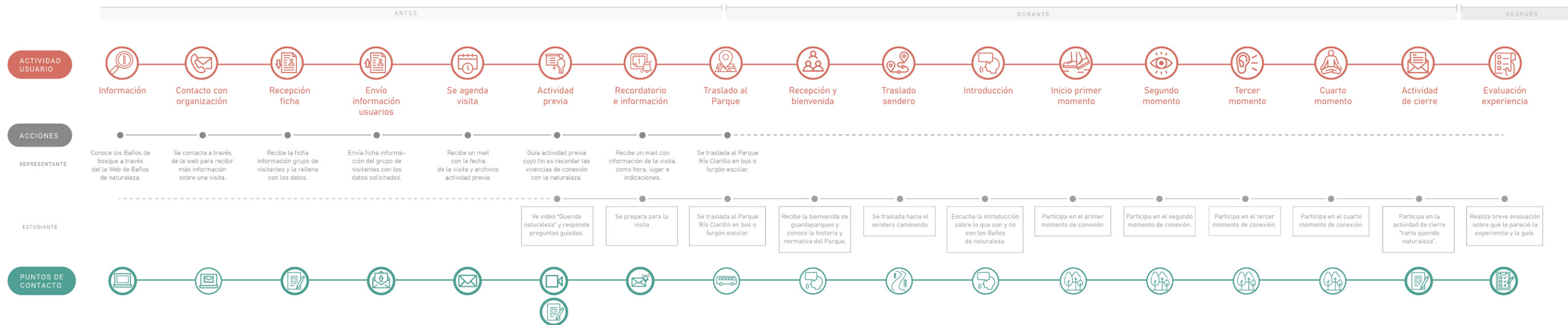
— Registro sesión participativa mapa prospectivo de viaje.

ACTIVIDADES	PUNTOS DE CONTACTO
Pre servicio	
Canal de información	Página web
Contacto y coordinación	Mail tipo
Información visitantes	Ficha
Conocimiento usuario	Actividad
Recordatorio	Mail tipo
Actividad cierre	Carta
Post servicio	
Retroalimentación	Ficha

— Resumen actividades y puntos de contacto integrados.

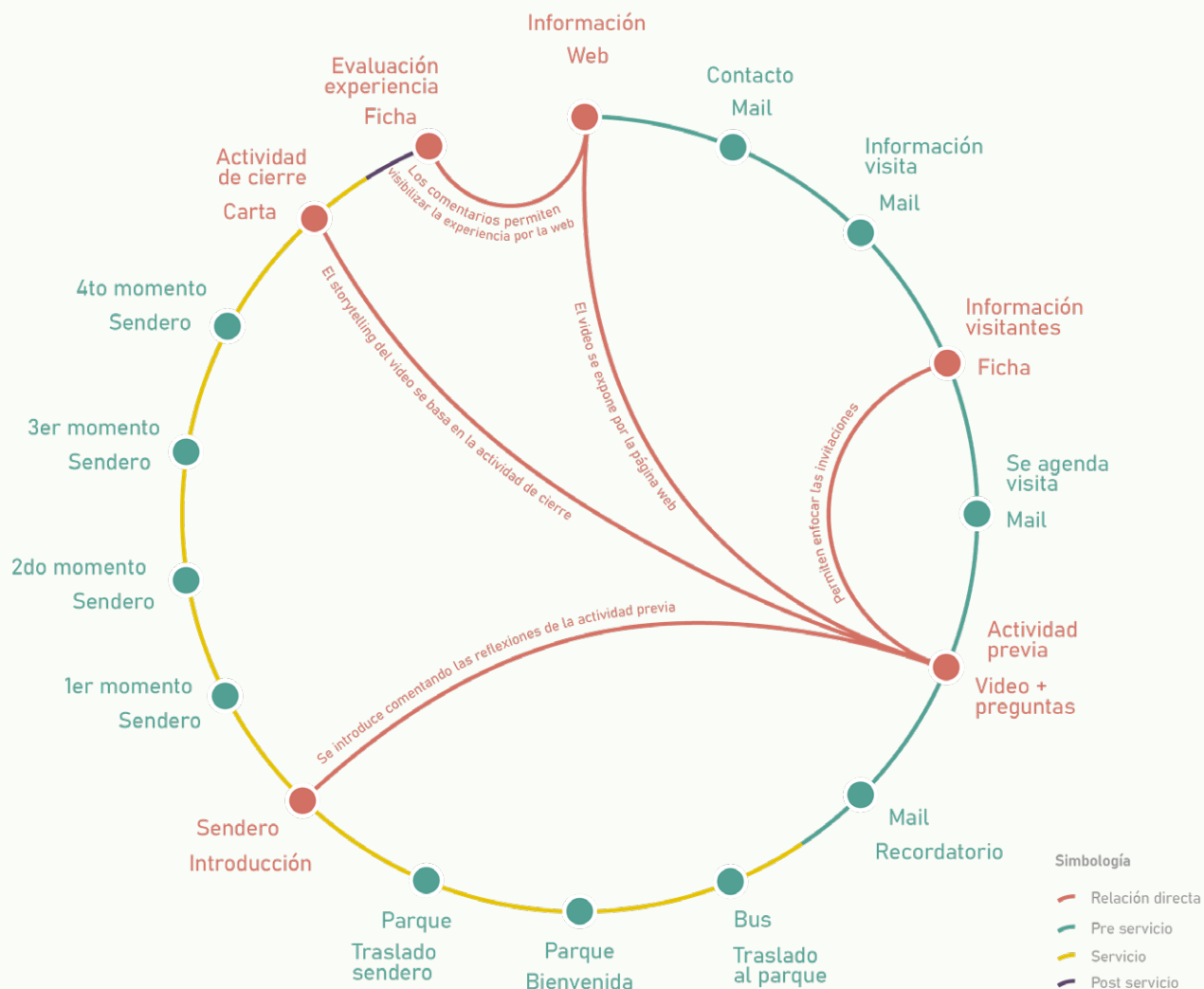
Mapa de viaje de la propuesta

— Disponible en mejor calidad en:
https://drive.google.com/file/d/1TGqHFFzTok_oZ-tinhYzndrtyW7nphm/view?usp=sharing



Articulación del servicio

El foco del rediseño se puso en potenciar el pre y post servicio, en donde se desarrollaron los puntos de contacto y se integraron nuevas herramientas con el fin de que todas las partes se interrelacionen y articulen las etapas, permitiendo la conexión entre ellas de una manera coherente y fluida. Estas nuevas relaciones que surgen en la propuesta del rediseño del servicio se detallan en el siguiente diagrama.



— Diagrama articulación del servicio



Desarrollo actividades y puntos de contacto

RESUMEN ACTIVIDADES Y PUNTOS DE CONTACTO



CANAL DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

Es necesario fortalecer los canales de comunicación e información, por un lado, permitir que el proceso de contacto y gestión sea más ordenado y que por otro existan medios para visibilizar tanto la práctica de Baño de bosque como las experiencias vividas en Río Clarillo. Para ello se propone integrar herramientas que permitan abordar esa problemática.

• Página web

Se decide desarrollar una página web exclusiva para los Baños de naturaleza que realiza Conaf en Río Clarillo. En ella se entrega toda la información relacionada a los Baños bosque y naturaleza, se comparten experiencias vividas por otros visitantes, datos de contacto y documentos o archivos. El objetivo de esta herramienta es **acercar la instancia de Baños de naturaleza a sus usuarios** y con ello abrir la posibilidad de que se integren nuevos. Junto con ello informar y **visibilizar la práctica de Baños de bosque y de naturaleza, exponiendo sus beneficios e importancia para la salud** de las personas. Que la web sea exclusivamente de esta práctica permite que la actividad pueda diferenciarse de las tantas actividades que ocurren dentro de Conaf y con ello puede tomar más peso y valor dentro del misma organización.

La web se divide en los siguientes temas:

1. Información Baños de naturaleza (información y video)
2. Experiencias (citas comentarios de visitantes)
3. Contacto (información sobre visita, requerimientos y contacto)

Desarrollo

Prototipo de la propuesta



Baños de naturaleza

Baños de naturaleza es un programa de Conaf que entrega instancias de Baños de bosque en parques y reservas nacionales en Chile. A través de una caminata pausada y consciente de los sentidos, es posible conectar con la naturaleza y obtener beneficios fisiológicos para la salud.

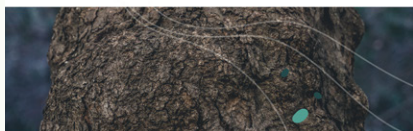
¡Que bueno que estés acá!

Te invitamos a recorrer la página en donde podrás conocer más sobre esta práctica y comunicarte con nosotros para vivir la experiencia de conexión.



Shinrin Yoku Baño de bosque

Se define como "una visita corta y a un bosque" (Li, 2010) o bien "tomar la atmósfera del río o el baño en el bosque" (Shiyakui et al., 2010). Esta se refiere a una medida que impulsó el gobierno de Chile en el año 1982 que buscaba la reducción del estrés por carga de trabajo. Se inspira en las tradiciones sintoístas que veneran los árboles de la naturaleza.



El Baño de bosque entrega beneficios para la salud

Los árboles liberan fitoncidias, sustancias volátiles que al ser aspiradas por los pulmones, nos ayudan a mejorar nuestra salud. El Baño de bosque:



La práctica es guiada por guardaparques capacitados

Para quienes no realizan la actividad frecuentemente, es importante realizarla junto a un guía de bosque, pues el te guiará mediante diversas actividades para que puedas conectar con la naturaleza del lugar. Un equipo de guardaparques ha ido a instancias de capacitación junto a representantes del Instituto "Forest Therapy Institute", contando con las capacidades para guiar en esta experiencia de inmersión.

El equipo



También puedes hacer un Baño de naturaleza de manera autodidacta

La Universidad Tecnológica Metropolitana realizó una guía para conocer las técnicas que se utilizan en la experiencia de Baño de bosque. Te invitamos a que la descargues para que realices un Baño junto a quienes quieras y donde quieras.

Descárgala aquí



Queremos compartir contigo algunas experiencias

"Fue una experiencia muy emocional y profunda"
Nicolás, 37 años.

"Extraordinaria, estoy tremendamente agradecida"
Angélica, 54 años.

"Fue un proceso sanador, cargado de emociones y sorpresas, algo indescribible que solo se experimenta viviéndolo"
Carla, 24 años.

"Es una experiencia que todos debiésemos vivir en algún momento"
Erika, 46 años.

"Me sentí afortunada por vivir esta experiencia junto a un guía de tan buen nivel, amable y cálido"
Ximena, 42 años.

"Maravillosa, me transmitió paz y reencuentro con la tierra y sus elementos. Me regaló paz interior"
Ernesto, 59 años.

Te invitamos a reflexionar desde donde estés viendo el siguiente video



¿Quiénes pueden acceder a un Baño de naturaleza?

- Grupos de estudiantes de colegios públicos o subvencionados. No debe superar los 10 estudiantes por grupo.
- Grupos de personas de tercera edad. No debe superar las 10 personas por grupo.
- Personas que se trasladan en silla de ruedas, pues contamos con un sendero de acceso universal pavimentado.

Consideraciones

- La instancia es gratuita pero debe pagarse la entrada al parque.
- Guilamos a grupos pequeños de no más de 10 personas. ¡son más de 10, escribimos para coordinar cómo hacerlo.
- El traslado al parque no es gestionado ni financiado por Conaf, debe verse de manera particular.
- Para que la experiencia sea íntegra, es fundamental coordinar la guía junto al representante del grupo, demostrando responsabilidad en todo momento.

¿Quieres sumergirte en el bosque a través de los sentidos?

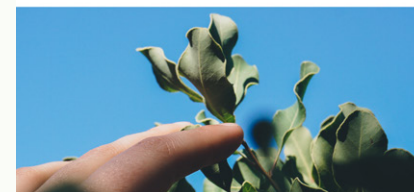
Mándanos un correo solicitando información y nos pondremos en contacto contigo para coordinar una visita guiada de Baño de naturaleza.

Nombre Apellido

Correo electrónico

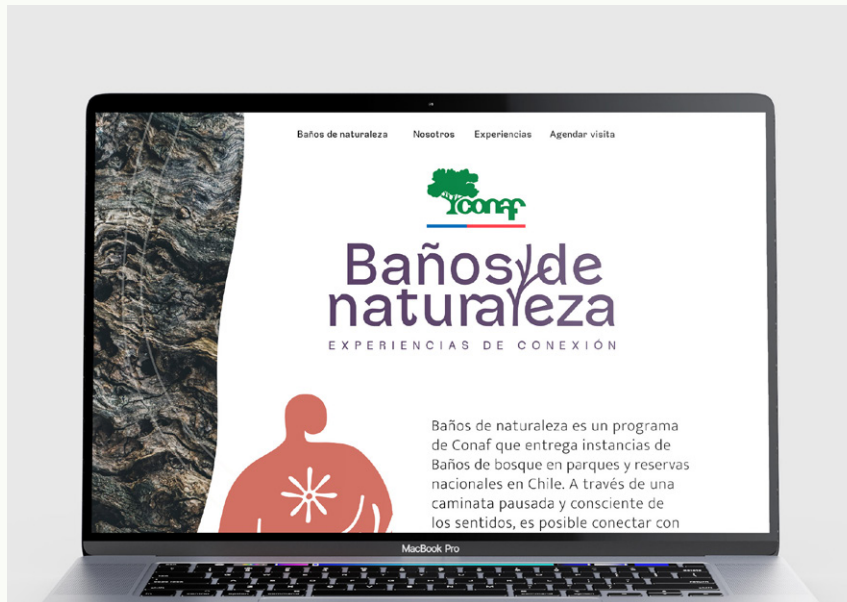
Mensaje

Enviar



Desarrollo

Prototipo de la propuesta



Desarrollo

Decisiones de diseño

El prototipo desarrollado rescata la esencia de calma y conexión tanto personal como con la naturaleza que existe en la práctica, esto se representa mediante el uso de las imágenes y el recurso de la ilustración, las cuales permiten transmitir la calma de estar en un entorno natural y transportarse al bosque de una manera más indirecta.

Navegación

La web se plantea como un recorrido, aludiendo al trayecto que se sigue también en la experiencia de Baño de naturaleza, rescatando el carácter fluido, sensorial y sensible.

Tipografía

Se utiliza la tipografía Fungis para los títulos debido al carácter y dinamismo que entregan sus formas, reflejando la diversidad e innovación de la práctica. Para los textos se utiliza Mukta, una fuente simple y clara, para adquirir un estilo limpio.

Uso de color

La gama cromática utilizada busca representar al mundo natural físico con los tonos verdes y amarillo y al mundo espiritual a través de colores rosa y morados.

Uso de imágenes

Las fotografías rescatan la sensibilidad del contacto con la naturaleza a través de texturas y colores. Se integran imágenes con máscaras de recorte orgánicas para tener relación con los elementos gráficos ilustrados y generar más cercanía mediante formas amigables.

Contenido

En la sección de experiencias se citan los comentarios recopilados de las fichas de retroalimentación esto para dar a conocer la práctica a los nuevos usuarios que visitan la página desde la sensibilidad y la experiencia que vivieron otros.

Elementos gráficos

Se integran elementos gráficos ilustrados que recogen la identidad visual de otro punto de contacto desarrollado más adelante, un video sobre los Baños de naturaleza, permitiendo coherencia entre las partes.

Testeo

Prototipo página web

Se realiza un testeo a 8 personas de distintas edades en donde se les muestra el prototipo de la propuesta para conocer percepciones sobre aspectos de contenido, legibilidad y gráfica.

Resultados

• Contenido

"Yo que no conozco los baños de bosque logro entender que son"- Javier

"Creo que está bien porque si ponen más información no la leería"- Francisca

"Es clara y precisa"- Fernanda

"Le agregaría fotos de la experiencia en el lugar" - Antonia

• Legibilidad

"Están un poco grandes los textos de los título pero los otros están bien" - Diego

"Creo que funciona porque hay mucho espacio entre las cosas" - Josefina

• Gráfica

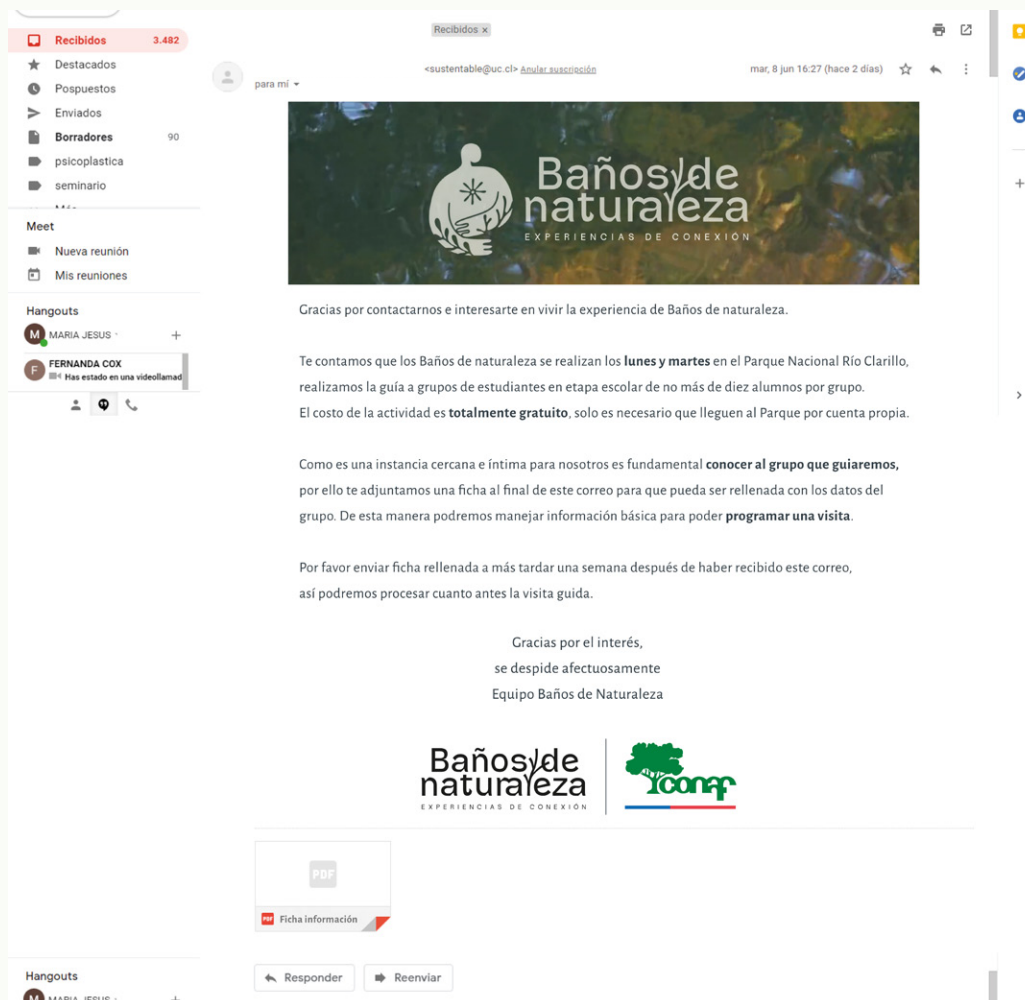
"Encuentro que los dibujos están bacanes porque son simples" - Rosario

"A mi me gusta que las ilustraciones se mezclen con las fotos" - Ignacio

• Mails tipo

Se crean diversos correos electrónicos tipo a modo de sistematizar y organizar la experiencia, para así mejorar el proceso de coordinación de las visitas para facilitar la gestión de los guardaparques. Estos permiten organizar el proceso y ser un respaldo para que todo el equipo esté al tanto de la información y gestión.

Su objetivo es facilitar la comunicación entre representantes de manera previa a la experiencia. Junto con ello permitir que el proceso sea más ordenado y estandarizado para el usuario externo y la organización.



— Visualización de los mails tipo.

ACTIVIDAD PRE SERVICIO

Se implementa una nueva actividad en el pre-servicio cuyo fin es reducir la incertidumbre y generar reflexión de manera previa.

En la actividad no se entrega toda la información sobre qué son los Baños de bosque y qué actividades son las que se realizan, sino que busca mostrar la esencia de calma y conexión que se genera en la instancia y todo el mundo personal que puede surgir en ella. De este modo se reducen ideas erróneas sobre lo que es o no la experiencia y no se disminuyen las expectativas por ir a esta actividad.

Junto a ello permite recopilar reflexiones de los estudiantes, información clave que le permitirá a los guardaparques enfocar las invitaciones según las cualidades del grupo.

• Video animado

"Querida naturaleza"

Se desarrolla un video testimonial animado sobre la conexión que establecen tres personas con el entorno natural en un Baño de naturaleza. La narración es una voz en off de cada personaje leyendo extractos de la carta que le escribió cada uno a la naturaleza. Su objetivo es posibilitar la autorreflexión con relación a la conexión que tiene cada uno con el entorno natural, preparándose así para la experiencia que vivirán.

Desarrollo

Se construyó una narración en base a las experiencias de tres personajes y su relación con la naturaleza. Para ello se caracterizaron los personajes según los usuarios actuales y futuros de la instancia. Los tres personajes son adolescentes de entre 13 y 18 años los cuales se representan con diversas capacidades físicas y no tienen distinción de género de manera de hacerlo más inclusivo y que los usuarios puedan sentirse parte del relato.

El tono que busca transmitir el video es sensible y calmado, esto se logra a través del recurso de la ilustración y animación, que permiten representar de mejor manera este mundo emocional e interno que se desarrolla durante la experiencia.

Desarrollo

Guión del video

Querida naturaleza:

Todos tenemos distintas formas de conectar contigo

Personaje A

Para mí, ir a recorrer tus paisajes fue como iniciar un viaje.

Me sumergí en tu mundo lentamente, caminé muy despacio, sintiendo los elementos naturales que me rodeaban. Me fui hundiendo en tus bosques, así comencé a notar diferentes olores, texturas y sonidos que antes había pasado por alto.

A medida que avanzaba, los árboles y las nubes también lo hacían junto a mí. El viento me acariciaba la cara y el sol me tocaba con su calor. Mi cuerpo se sentía diferente, como si flotara en nuevas sensaciones.

Personaje B

Para mí no fue fácil bajar el ritmo de la ciudad, estaba pendiente del tiempo, de la hora y de mis responsabilidades. Veía que algunos empezaban a relajarse mientras que yo seguía distraído. Sin embargo, me di cuenta de que no debía compararme con los demás.

Comencé a seguir tus invitaciones, avanzar sin prisa, sin expectativas, fluyendo y dejándome llevar por todo lo que habitaba dentro de ti. Empecé a mirar más cerca, con más detención, y me vi rodeado de seres diminutos, que siempre estuvieron ahí, solo que antes no había observado.

Personaje C

Querida naturaleza, para mí ir a visitarte junto a mis amigos fue mágico, mientras avanzaba mi respiración fue desacelerando, me sentía envuelto de naturaleza.

Veía tus colores con mucha detención, mi mente estaba conectada contigo y con mi cuerpo, sentí que estaba viviendo el aquí y el ahora.

Gracias por permitirme conocerte y entregarme tanta tranquilidad

Cada uno experimenta sus propias experiencias de conexión

¿Cómo es tu relación con la naturaleza?

Baños de naturaleza

Conaf

Desarrollo

Prototipo - Storyboard

Para el desarrollo del prototipo inicial se realizan storyboards del video en base al guión previamente construido. Se generó un animatic de las ilustraciones que integra una voz en off y sonido que acompaña el relato. Cabe destacar que se testea en este formato por temas de tiempo, pero el video final a implementar sería animado.

El prototipo realizado puede reproducirse en el siguiente link: <https://youtu.be/mTsbnuDY4Rg>



— Bosquejo storyboard.
Elaboración propia.



— Storyboard ilustrado.
Elaboración propia.

Desarrollo

Decisiones de diseño

Storytelling

El storytelling del video se basa en leer una carta a la naturaleza, con el fin de aludir a la última instancia de cierre “carta querida naturaleza” descrita más adelante.

Ilustración

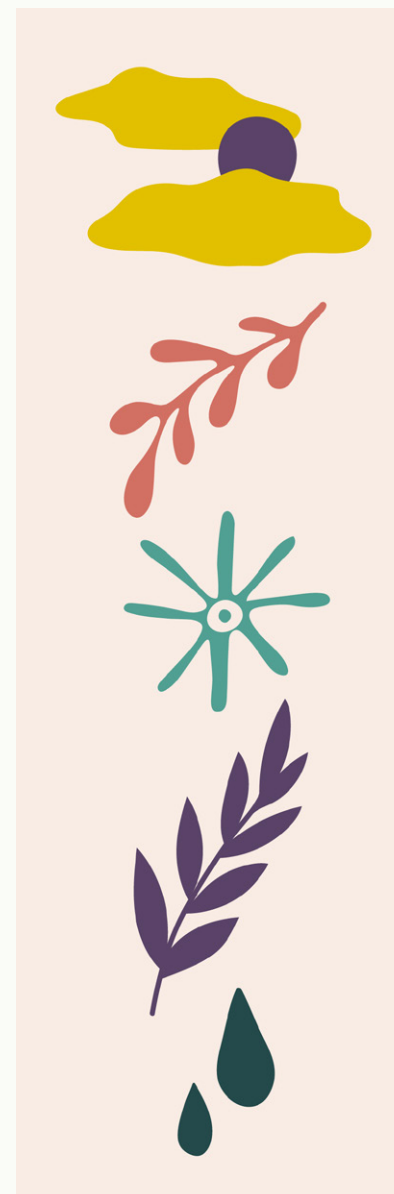
Se utiliza la ilustración como recurso ya que facilita el camino de la imaginación y permite reflejar de mejor manera la sensibilidad a través de formas orgánicas y colores atractivos, para llegar de manera más directa al usuario.

Personajes

Como se mencionó anteriormente los personajes son asexuados y con capacidades diversas para que el usuario pueda representarse en ellos. Por otro lado el personaje se ve presente en el isotipo del logo creado con el fin de crear coherencia y a la vez identidad.

Recursos gráficos

Se decide implementar el uso de recursos gráficos figurativos para representar el entorno natural y los no figurativos para el mundo emocional, a modo de representar ambas partes que son la esencia de los baños de naturaleza.



— Recursos gráficos.
Elaboración propia.

Testeo

Prototipo video

Para conocer las percepciones sobre la gráfica y un acercamiento a la efectividad del video, se realiza una encuesta a 17 estudiantes de entre 12 y 18 años vía Google forms. En el se introduce qué es un Baño de naturaleza y cuál es el contexto en el que se mostrará el video. Luego de ello se les muestra el animatic y luego se les hacen preguntas que apuntan a conocer sus sensaciones sobre la propuesta. Junto a ello se les muestra el prototipo al equipo de guardaparques para conocer sus opiniones.

Luego del testeo se rescata lo asertivas que fueron las ilustraciones para transmitir la esencia de calma y tranquilidad de la experiencia.

Resultados

Un 77% de los encuestados afirma que el video les ayudó a contestar la pregunta de reflexión

¿Qué te pareció el video?

Un 64,7% lo encuentra interesante

Un 41,2% lo encuentra original

Un 35,3% lo encuentra emocional

¿Qué sensaciones o emociones te transmitió el video?

A un 83% le transmitió calma

A un 59% le transmitió tranquilidad

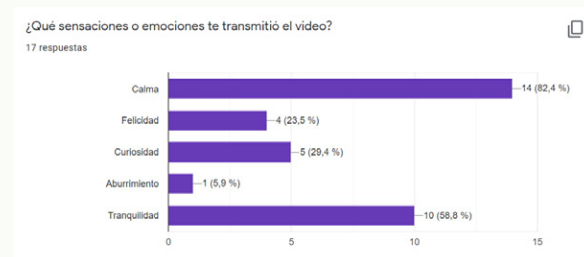
¿Qué te parecieron las ilustraciones y los colores utilizados?

"Me parece una paleta de colores muy acertada ya que inspira naturaleza y la ilustracion con lineas curvas y suaves hace que el video sea mas tranquilizante"

- José

"Bonitas tenían mucha relación con lo que se iba hablando"- Javier

"Muy bacanes y muy bien hechas aparte quedaba muy bien con los efectos de sonido"- Blanca



—Para ver los comentarios revisar anexo 9.



—Guardaparques viendo el prototipo.

• Preguntas guiadas de reflexión

Serie de preguntas abiertas que se plantean una vez visto el video anterior, estas invitan a reflexionar acerca de las experiencias significativas que han tenido los usuarios con la naturaleza, tanto en su cotidianidad como en vivencias pasadas y en base a ello pensar en cuál es su relación personal con la naturaleza hoy.

Esto permite verbalizar y reflexionar sobre la importancia que tiene la naturaleza dentro de sus vidas. Las preguntas son expuestas por el representante del grupo (profesor, director, etc) y una vez respondidas o reflexionadas, son escritas y compartidas como curso.

Luego de ello el representante envía algunas citas de las reflexiones que tuvo el curso, esto permitirá que los guardaparques puedan conocer la sensibilidad e intereses de los usuarios, para que en la reunión de planificación el equipo de guardaparques pueda enfocar las invitaciones que les harán a los usuarios según el grado de interés y sensibilidad observado en las reflexiones.

- ¿Qué es para ti la naturaleza?
- ¿Cómo es tu relación cotidiana con ella?
- ¿En qué momentos te relacionas con ella y cómo te hace sentir?
- ¿Cuál es el primer recuerdo que tienes en la naturaleza? ¿Te recuerda a alguien en particular?
- Piensa en algún momento que hayas vivido en el que hayas conectado de manera especial con el entorno natural. Escríbelo.
- Luego de reflexionar, te invitamos a que puedas compartir alguna respuesta o reflexión con tus compañeros.

Decisiones de diseño

Las preguntas son invitaciones a reflexionar, pero en ningún caso son instrucciones. Esta consideración se tomó de las entrevistas realizadas a los guardaparques, quienes sostienen que en la guía de Baño de bosque se realizan invitaciones para facilitar el acercamiento a la naturaleza, sus compañeros y ellos mismos, no realizar instrucciones que impongan nada debido a que es un proceso personal.

INFORMACIÓN SOBRE LOS VISITANTES

Según el levantamiento se determina que es fundamental recopilar información sobre los visitantes, esto debido a que ocurren diversos cambios de planes en el lugar por el hecho de no conocer información práctica sobre el grupo que guiarán. En base a ello se propone crear un ficha, la cual se debe rellenar de manera previa a la visita.

• Ficha

Ficha digital que recopila información general del grupo de visitantes que participarán del Baño de naturaleza, tales como edad, cantidad de personas, capacidades físicas de estudiantes, cualidades, representantes a cargo y medio de transporte en el que llegarán al parque. El objetivo es obtener información general sobre el grupo de visitantes para que los guardaparques puedan planificar las actividades según las capacidades del grupo, enfocando de mejor manera las invitaciones y los requerimientos previos a la visita, así disminuir quiebres que ocurren hoy en el servicio como la modificación y cambio de actividades de manera inesperada. Esto permite también que los guardaparques puedan tener a disposición la información sobre la visita, a que actualmente existe una descoordinación entre ellos donde cada uno maneja distinta información debido a que no llevan registros sistematizados del proceso de coordinación.

Baños de naturaleza
EXPERIENCIAS DE CONEXIÓN

CONAF

Ficha información grupo visitantes Baños de naturaleza

Cantidad de estudiantes

Edades

Capacidades físicas de estudiantes (audición, vista, motricidad, movilidad reducida, otra)

¿En que medio de transporte se trasladarán al Parque?

¿Qué adulto(s) responsable(s) acompañará al grupo en la visita?
Indicar nombre(s), rol, número de contacto y correo electrónico

Si tuviese que describir al grupo de estudiantes en una frase o palabra, ¿Cuál sería?

Gracias por la información, por favor enviar al correo banosdenaturaleza@conaf.cl para recibir un correo con la fecha de la visita.

— Maqueta ficha. información visitantes.

ACTIVIDAD DE CIERRE

Se implementa una nueva actividad de cierre que ocurre en la última etapa del Baño de naturaleza, esto porque se identifica que es fundamental plasmar una experiencia intangible en algo tangible, a modo de recordar e inmortalizar la experiencia.

• Carta

"Querida naturaleza"

Actividad de cierre en donde luego de vivir la experiencia se invita al usuario a escribir una carta dirigida a la naturaleza, esta puede ser escrita, dibujada, plegada, o ser intervenida de la manera que se quiera. Luego de hacerlo la invitación es atesorar esa emoción guardando la carta.

Esto con el fin de que las personas puedan plasmar su vivencia o las reflexiones que en ella surgieron, permitiendo poder recordarla más adelante y transportarse nuevamente a las emociones que en ella se sintieron.



— Maqueta sobre de la carta.

Decisiones de diseño

La carta es **un recuerdo tangible de una experiencia intangible** que permite inmortalizar la experiencia, así generar ganas de querer volver a conectar con el entorno natural en la cotidianidad y/o de vivir un Baño de naturaleza junto a Conaf.

Esta actividad permite darle un **vuelco narrativo al servicio** ya que juega con la idea de dirigirse a la naturaleza como ocurre en el video de la actividad previa. Esto con el fin de **vincular dos etapas del servicio para generar mayor coherencia** y permitir que sea memorable.

Testeo

Actividad carta

Se realizó un Baño de naturaleza guiado por guardaparques en el Parque Río Clarillo durante julio en el cual pude participar. En esa instancia se testearon las dos últimas actividades del servicio, la carta "querida naturaleza" y la ficha de retroalimentación. Para el testeo de la carta se incorporó la actividad dentro de las actividades que realizan en el Baño de naturaleza, de esta manera se pudo testear in situ la viabilidad y funcionamiento del prototipo. Para ello se les entregó el material listo a las guardaparques antes de iniciar la guía y ellas dirigieron la actividad.

Cabe destacar que en esta oportunidad el grupo de visitantes que recibió la guía de bosque no era el usuario objetivo, pues debido a las restricciones de movilidad de la pandemia no fue posible hacer la actividad con estudiantes. Sin embargo fue un primer acercamiento que permitió conocer su viabilidad.

Resultados

Se observó que la actividad se insertó de buena manera en la dinámica de introspección y calma. Los participantes se tomaron un tiempo considerable en escribir la carta y valoraron la actividad.

"Encuentro interesante escribirle una carta a la naturaleza porque muchas veces uno no se da el tiempo de agradecerle" - Myriam

"Nunca se me hubiera ocurrido escribirle una carta a otra cosa que no sea una persona" - Nicolás

"A mi me gusto hablarle a ella, porque a la vez me hablo a mi"- Angélica

"Creo que es una actividad muy linda, porque permite que la gente decante su experiencia y pueda tomarse un tiempo para agradecerle a la naturaleza" - Fernanda Peralta, Guardaparque

—Prototipo sobre de la carta.



—Carta escrita por uno de los participantes

RETROALIMENTACIÓN

Es fundamental integrar una herramienta que permita retroalimentar la experiencia, conocer la opinión de los visitantes respecto a la experiencia y a la guía del guardaparque para permitir mejorar continuamente.

• Ficha retroalimentación

Ficha impresa que contiene preguntas precisas sobre la experiencia vivida a través de gráficas atractivas que permiten evaluar la experiencia guiada. Esto busca recopilar información sobre qué tan significativa fue la experiencia para los usuarios y cómo se sintieron con la guía de los Guardaparques, obteniendo información clave para ir mejorando constantemente.

La información recopilada permite reunir percepciones y sensaciones para que los guardaparques sepan qué cosas se podrían mejorar para que la experiencia de los visitantes sea más satisfactoria. Junto con ello las reflexiones serán citadas en la página web con el fin de visibilizar la experiencia desde la sensibilidad de usuarios que vivieron la guía, hacia usuarios que no conocen los Baños de naturaleza y que los conocen por primera vez mediante la información de la página web.

Contenidos:

¿Cómo te llamas y cuál es tu edad?

¿Qué te pareció la experiencia?

¿Cómo te sentiste con las invitaciones que hizo el guía? ¿Por qué?

Marca la flor que represente de mejor manera cómo sentiste la experiencia. Donde la 1 es “No tan buena” y la 5 es “Muy buena”

¿Nos autorizas a subir tus comentarios a la web? Si, No.

Desarrollo

Prototipo - Decisiones de diseño

Recursos gráficos

Se decide evaluar la experiencia con un elemento gráfico para acercar la sensibilidad y hacer más amable el proceso de retroalimentación intentando prolongar la conexión emocional y no llevarlo a un plano racional cuantitativo que los aleje de la sensación de relajación.

Uso de color

La propuesta es en blanco y negro para facilitar que los guardaparques puedan imprimirlas ellos mismos, abaratando costos de impresión.

The image shows a feedback form titled 'Queremos saber cómo te sentiste...' (We want to know how you felt...). At the top, there is a logo for 'Baños de naturaleza' with the tagline 'EXPERIENCIAS DE CONEXIÓN' and a small graphic of a tree. The form contains three text input fields with the following questions: '¿Cómo te llamas y que edad tienes?' (What is your name and how old are you?), '¿Qué te pareció la experiencia?' (How did you like the experience?), and '¿Cómo te sentiste con las invitaciones que hizo el guía? ¿Por qué?' (How did you feel about the invitations the guide made? Why?). Below these fields is a rating section with the instruction: 'Marca la flor que represente de mejor manera cómo sentiste la experiencia. Donde la 1 es "No tan buena" y la 5 es "Muy buena"' (Mark the flower that best represents how you felt about the experience. Where 1 is 'Not so good' and 5 is 'Very good'). There are five star-like icons labeled 1 through 5, increasing in size and complexity from left to right. At the bottom, there is a radio button question: '¿Nos autorizas a subir tus comentarios a la web?' (Do you authorize us to upload your comments to the website?) with options 'Sí' (Yes) and 'No'. The form ends with the text '¡Muchas gracias por tu tiempo!' (Thank you very much for your time!).

—Visualización ficha de retroalimentación.



Testeo

Ficha retroalimentación

Dentro de el Baño de naturaleza guiado que se mencionó anteriormente, se testeó también la ficha de retroalimentación. Para ello se les entregaron las fichas impresas a los guardaparques para que ellos los entregaran después de la actividad de la carta.

Resultados

La ficha no irrumpió de manera abrupta con la calma de las personas, les tomó poco tiempo poder responderla debido a la simplicidad de las preguntas. Se observó que en la pregunta sobre qué les pareció la experiencia no se desarrolló con tanta profundidad, esto debido a que en los momentos anteriores se compartieron abiertamente percepciones sobre lo que habían sido las invitaciones para cada uno. Por el contrario, la pregunta que aludía a qué les pareció la guía del guardaparque, fue desarrollada con mayor profundidad, recopilando información valiosa para los guardaparques tanto para valorar su guía como para mejorar.

Legibilidad

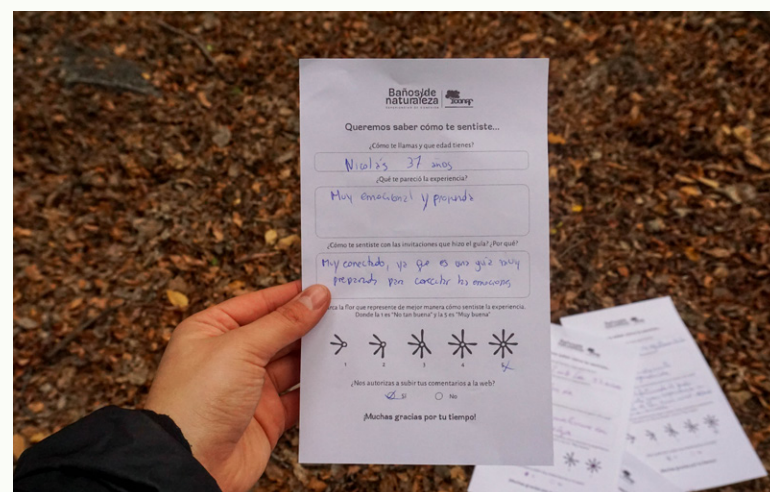
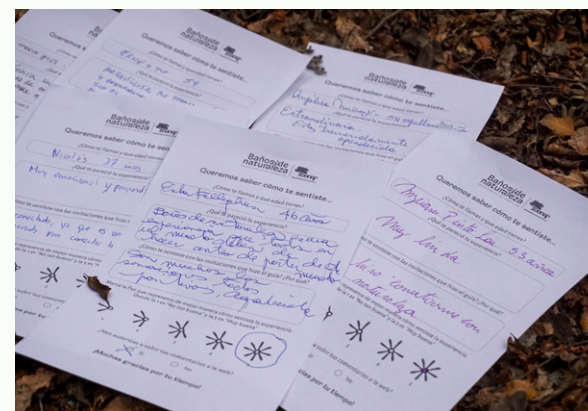
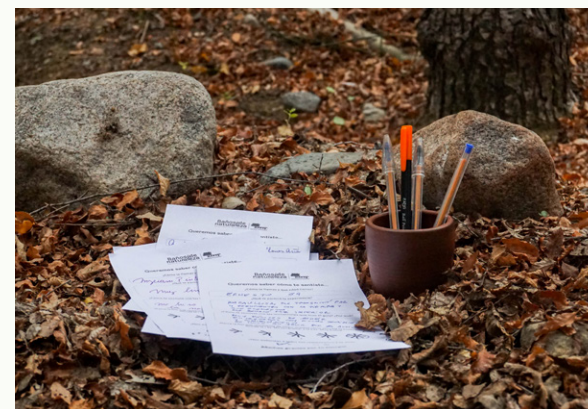
“Agrandaría un poco la letra porque yo soy piti y no veo” - Myriam

Actividad

“Me parece bien porque los guardaparques necesitan saber cómo lo hicieron para mejorar” - Erika

“Era corta y simple, creo que funciona”- Nicolás

“Nos sirve mucho como equipo porque podemos ver que tan buena fue la experiencia para los visitantes y conocer cómo lo hicimos como guías” - Audylis, Guardaparque



—Registros fotográficos del testeo.

MERCHANDISING

Se desarrollan distintos elementos que permiten visibilizar los Baños de naturaleza y a la vez ser un recuerdo para los usuarios.

• Stickers y chapitas

Se propone crear stickers y chapitas que contienen los diferentes recursos gráficos de la identidad del servicio junto con frases como "Yo viví un Baño de naturaleza" o "Me conecté con el bosque", para ser entregados a los usuarios al final de la guía.

Esto permite ser un recuerdo de la instancia y a su vez permite visibilizar la actividad fuera del parque.



— Visualización stickers y chapitas.

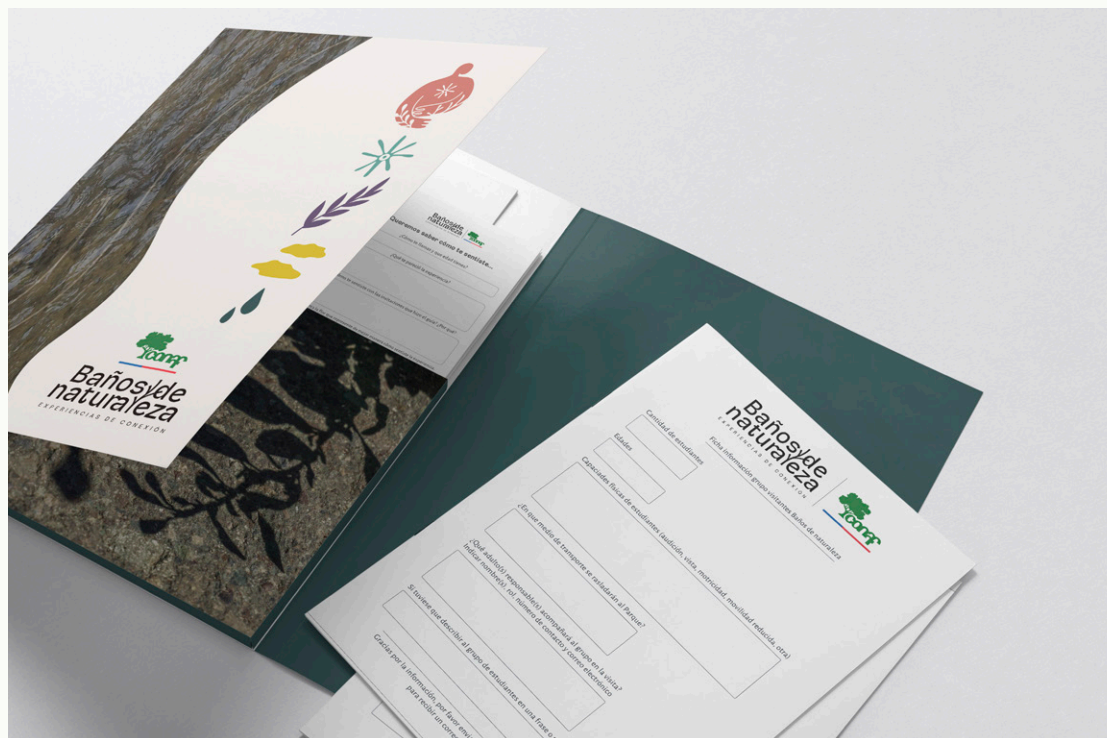
HERRAMIENTAS

• Carpeta

Se integra una carpeta para guardar las fichas de información sobre los visitantes y las fichas de retroalimentación, permitiendo que la información esté disponible y el equipo tenga el mismo acceso a los registros.

• Timbre

Se crea un timbre con el logo del programa para ser estampado en los sobres de las cartas y los distintos documentos dentro de la organización.



— Visualización carpeta organizacional.



— Visualización timbre.



Identidad gráfica

Identidad gráfica

Se desarrolla una identidad gráfica que rescata la sensibilidad de los Baños de bosque. Esto a través de la creación de una identidad de marca que permita reconocer la instancia que entrega Conaf y diferenciarse con otras instancias guiadas de Baño de bosque.

• Logo

Propuesta inicial

Se exploran diferentes propuestas de logo, los cuales buscan **reflejar la conexión con el entorno natural, siempre desde la sensibilidad, calma e innovación de la práctica.** En base a ello se proponen tres propuestas que buscan reflejar esa idea utilizando diferentes recursos, algunos más evidentes y otros más abstractos.

La primera manifiesta de manera evidente la relación que se establece entre la persona y la naturaleza, la segunda apunta de manera más abstracta las distintas redes de conexión que se establecen tanto personal como física y la tercera rescata la biodiversidad de la naturaleza.



—Propuesta 1.



—Propuesta 2.



—Propuesta 3.

Resumen testeo

Logo 1

“Impresión inmediata que el contacto con la naturaleza ayuda al bienestar personal”
 “Disposición de conexión, cariño y valoración hacia la naturaleza”
 “No es uno el que va a abrazar la naturaleza, sino que la naturaleza te envuelve a ti”

Logo 2

“Simple y memorable”
 “El nombre llama más la atención que la imagen”
 “Recuerda a algo tranquilo y en paz, menos sobrecargado”
 “Es más limpio y me da la sensación de tranquilidad”

Logo 3

“Aporta más una comprensión de "bosque" o "Naturaleza diversa””
 “Muestra un poco mas que es lo que recibiría en un baño de naturaleza”
 “La naturaleza va más allá del bosque, sumergirse en todo ámbito”

¿Qué le cambiarías?

“Más orgánico y fluido”
 “Me inquieta un poco la figura humana porque es muy puntiaguda en relación con la actividad que percibo como más fluida y orgánica”
 “El abrazo al árbol lo siento forzado e inoportuno”

“Agregarle más vegetación”
 “Le faltan más elementos para saber de qué trata”

“Reducir cantidad de elementos”
 “Integrar algo para representar la "unión””

Se observó que la mayoría prefería el logo 1 debido a la evidente conexión que había entre la persona y la naturaleza, sin embargo, se destacó lo simple y memorable del logo 2 y la diversidad de elementos que presentaba la propuesta 3. En base a ello es que se propuso un nuevo logo que buscara fusionar estas ideas, poniendo principal énfasis en representar la conexión entre la persona y la naturaleza, pero de manera menos evidente.

Resumen testeo

Se observó que la mayoría prefería el logo 1 debido a la evidente conexión que había entre la persona y la naturaleza, sin embargo, se destacó lo simple y memorable del logo 2 y la diversidad de elementos que presentaba la propuesta 3. En cuanto a la tipografía se destacó el uso de la letra sans serif por sobre la con serifa, ya que esta última la encontraban muy formal y se perdía la palabra Baños, a diferencia de la sans que es más simple y moderna.

Rediseño logo

En base a los hallazgos del testeo se propone una fusión de los tres logos testeados. Se desarrolla un imagotipo, pensado para ser aplicado como imagotipo cuando se trata exclusivamente de los Baños de naturaleza y aplicado solo el logo cuando se necesita acompañar del logo de Conaf. En el isotipo se modifica la imagen de la persona y se diseña en relación con el estilo ilustrativo del video de la actividad previa, con el fin de entregarle más coherencia a la identidad del servicio. En el logo se mantiene la idea de que la letra L

se transforme en un árbol para aludir a la naturaleza y a la red de conexión cuando no esté presente la imagen que lo acompaña. Se desarrolla el logo en base a la tipografía Fungis Sans serif, esta posee terminaciones irregulares para aludir a la diversidad de flora presente en Río Clarillo, entregándole dinamismo y carácter y siendo a la vez simple, memorable y diferente. Se decide agregar una bajada al logo debido a la constante confusión que genera la palabra “Baños”.



— Logo final.



— Uso del logo junto al logo de Conaf.

• Asociación de colores

Se realiza un testeo online a personas entre 12 y 50 en donde se les pregunta sobre qué colores asocia cada uno con los conceptos “Naturaleza”, “Bienestar personal” y “Calma y tranquilidad”. Esto permitió orientar de mejor manera la elección de colores a utilizar. A continuación se exponen los principales resultados y hallazgos.

Resultados

Naturaleza

Se destacó el color verde y celeste por sobre otros ya que recuerda al color de las plantas y el cielo.

Bienestar personal:

Los colores preferidos fueron el amarillo, verde y morado, en general colores más fuertes y brillantes por sobre los cálidos.

Calma y tranquilidad:

Estos conceptos los asociaban a colores pasteles y suaves, principalmente a tonos celestes y rosados.

• Paleta de color

Paralelo a ello se testean dos paletas de color, una más tradicional (fig1) rescatando los colores tierra para representar el entorno natural y una más disruptiva (fig2) que utilizaba colores más brillantes para lograr llamar la atención y representar el bienestar.

Estas se testean para recopilar conceptos y percepciones sobre lo que le transmiten los colores en conjunto.

Resultados

Paleta tradicional:

naturaleza, tierra, otoño, bosque, madera, orgánico, calma, pasividad, armonía, cálido, rústico.

Paleta Disruptiva:

playa, ánimo, alegre, energía, diversión, acción, dulces, infantil, brillante, vida, diversidad, intenso, joven, modern.



— Fig 1. Paleta tradicional



— Fig 1. Paleta disruptiva.

Redefinición de colores

En base a ello es que se decide desarrollar una nueva paleta de colores rescatando los colores cálidos para representar la calma, la naturaleza y la tranquilidad, pero sin dejar de lado colores más llamativos para aludir a este lado innovador y diferente que ofrece la práctica, para llamar la atención del usuario.

Se crea una paleta con tonos más pasteles y cálidos para integrar el mundo espiritual y emocional presente en la práctica. Se escoge la utilización de la gama de verdes y azules para representar el mundo natural físico y los colores amarillo, rosa y lila para aludir al mundo más espiritual de las emociones.

• Recursos gráficos

Se desarrollan diferentes recursos gráficos (fig4) que funcionan como íconos que están presentes en los distintos puntos de contacto desarrollados con el fin de entregarle mayor continuidad y coherencia al rediseño planteado. Permitiendo también acercar la esencia de calma y reflexión a través del uso de la ilustración y de color.



— Fig 3. Paleta final.



— Fig4. Recursos gráficos.



Blueprint del servicio

Blueprint del servicio

Una vez rediseñado el servicio y testeadas las actividades y puntos de contacto a implementar, se desarrolla un Blueprint del servicio, el cual contiene las actividades que realiza el usuario externo durante el desarrollo de la experiencia en relación con las actividades que debe hacer la organización para puedan llevarse a cabo.

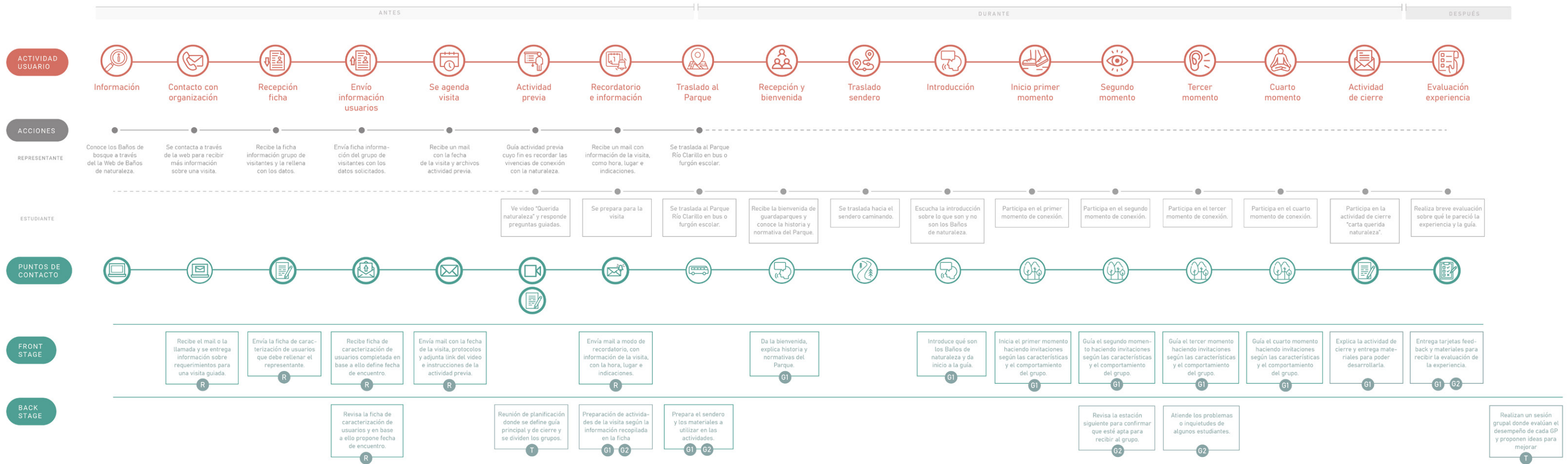
En ese sentido el Blueprint permite conectar la experiencia de ambos usuarios, en donde se definen las actividades que debe realizar la organización “tras bambalinas” para cumplir con la ejecución de las actividades del servicio. Esta herramienta es fundamental para que el usuario interno evalúe y contemple los requerimientos que se necesitan para que el servicio pueda desarrollarse, considerando el tiempo y los costos de su implementación.

Este rediseño del servicio permite:

- **Generar un ciclo de retroalimentación para ir mejorando constantemente la experiencia**
- **Disminuir la incertidumbre para los guardaparques y para los usuarios externos**
- **Entregar una instancia más planificada y coherente**
- **Que la experiencia sea memorable y trascendente**
- **Posibilitar la integración de nuevos usuarios**
- **Entregarle mayor valor y peso al programa dentro de la organización**
- **Entregarle mayor visibilidad a los Baños de bosque y a su importancia para la salud**

Blueprint del servicio

— Disponible en mejor calidad en:
<https://drive.google.com/file/d/1JgBfw8W9B-qXu-xow1TpHsSuyvjUOSoj/view?usp=sharing>
[Copiar y pegar link de acceso.](#)





Implementación

Primera etapa de implementación

Proyección a corto plazo: Plan de pilotaje

Se proyecta hacer una prueba piloto del servicio en el Parque Nacional Río Clarillo para poner en práctica las actividades y puntos de contacto que van a interactuar en su aplicación. Esto con el objetivo de considerar las posibilidades de su desarrollo posterior y detectar los posibles quiebres o problemas junto con los elementos positivos de la implementación. Cabe destacar que el contacto y la relación con la organización ya está esblecida, de esta forma se implementaría apenas se obtengan los recursos monetarios. Este pilotaje permitirá:

- Probar la validez de los objetivos propuestos
- Observar la viabilidad, eficacia y pertinencia en la práctica.
- Identificar los componentes que son más importantes para la intervención.
- Recopilar información sobre la significancia de la relación con la naturaleza

Segunda etapa de implementación

Proyección a largo plazo: Implementación en otros parques y reservas

En una segunda etapa habiendo validado el piloto del servicio, se pretende implementar nuevas actividades y puntos de contacto a modo de potenciar la experiencia. Junto con ello poder desarrollar el proyecto en otros parques nacionales que están implementando los Baños de bosque, como en el Monumento Nacional El Morado, con ello ir ampliando el tipo de actividades que se pueden realizar e integrando a otros usuarios como personas de tercera edad o en situación de discapacidad.

En una segunda etapa en donde existirían más recursos para incorporar nuevas herramientas se proyectan los siguientes puntos a integrar:

1. Señalética

Integrar señalética en los distintos parques acorde a la identidad gráfica del servicio para darle coherencia a la actividad en todos ellos.

2. Colaciones

Se proyecta entregar colaciones saludables a los visitantes en situación vulnerable.

3. Traslado

Subvención del bus de acercamiento para visitantes en situación vulnerable.

4. Recuerdos

Incorporar elementos para recordar la experiencia como jockey, mascarillas, chapitas, poleras, entre otros.

5. Subvención entrada al parque

Apoyar con la subvención del costo de la entrada del parque a usuarios con ingresos escasos.

6. Manual de Baño de naturaleza

Desarrollar un manual de Baño de naturaleza para guardaparques, que integre el blue print, actividades y requerimientos a fin de que pueda replicarse en distintos parques.

Modelo CANVAS

<p>Asociaciones clave</p> <p>Organismos públicos: INJUV, SENAMA, SENADIS</p> <p>Asociación con capacitadores o formadores:</p> <p>Forest Therapy Institute, Bosques para ti</p> <p>Asociaciones con empresas de transporte para el traslado de los grupos.</p>	<p>Actividades clave</p> <p>Difundir y promocionar los Baños de naturaleza en la web y en RRSS de Conaf</p> <p>Contactar a potenciales visitantes</p> <p>Coordinar y agendar visitas</p> <p>Organizar y planificar actividad</p> <p>Llevar a cabo la actividad</p> <p>Realizar actividades post servicio</p>	<p>Propuesta de valor</p> <p>Diseño de servicios para la realización de Baños de naturaleza en los Parques y Reservas nacionales que administra Conaf, el cual:</p> <p>-Permite que personas en situación de vulnerabilidad puedan acceder a este tipo de prácticas para el cuidado de su salud mental, física y su bienestar</p> <p>-Integra a personas en situación de discapacidad de manera inclusiva</p> <p>-Tiene un acceso gratuito para personas en situación de vulnerabilidad diferenciándose de los Baños de bosque pagados.</p> <p>-Le entrega valor a una institución autónoma del Estado chileno.</p>	<p>Relaciones con clientes</p> <p>Información: relación automatizada para la difusión</p> <p>Coordinación visita: relación personalizada y de confianza.</p> <p>Visita guiada: Relación cercana y de confianza</p> <p>Post servicio: apunta a lo memorable generando difusión indirecta de boca a boca desde los usuarios</p>	<p>Clientes</p> <p>Colegios o escuelas</p> <p>Organizaciones sociales</p> <p>Municipalidades: programas de bienestar, educativos o de inclusión social</p>
<p>Recursos clave</p> <p>Capital para el desarrollo de los productos: FONAPI</p> <p>Capacitación de guardaparques</p>		<p>Canales</p> <p>Sitio web: difusión</p> <p>Contacto por correo: entrega de información</p> <p>Usuarios externos: boca a boca</p> <p>Difusión por twitter e instagram de Conaf_Minagri</p>		
<p>Gastos</p> <p>Inversión inicial</p> <p>Desarrollo de productos: página web y video</p> <p>Diseño del servicio a entregar y sus puntos de contacto.</p> <p>Costos fijos</p> <p>Compra de materiales actividades</p> <p>Sueldo guardaparques</p> <p>Costos variables</p> <p>Diseñador: mantención página web</p>		<p>Ingresos</p> <p>Fondo FONAPI (Fondo Nacional de Proyectos Inclusivos) el primer año de implementación</p> <p>Alianza público-privada con una empresa u organización</p> <p>Venta de merchandising</p> <p>Visitas pagadas de colegios particulares</p>		



Cierre

Revisión de objetivos

Objetivo general

Impulsar la experiencia de Baño de bosque (Shinrin Yoku) a través del rediseño del servicio de Baños de naturaleza de Conaf, entregando valor tanto para la organización como para el usuario a través de una metodología planificada.

Objetivos específicos

1. Comprender y analizar literatura de diversos autores con respecto a la práctica de Baños de Bosque desde su origen del japonés, global y el contexto chileno.
2. Entender las percepciones que contempla la práctica de Baño de Bosque tanto para los visitantes como para los Guardaparques de Conaf con el fin de comprender la relevancia de la experiencia.
3. Idear mediante encuentros colaborativos de revisión, retroalimentación e iteración, una metodología sistematizada que permita articular y replicar la experiencia de Baños de Naturaleza.
4. Investigar y proponer un modelo de factibilidad que atraiga recursos (fondos, aportes, participación) permitiendo que este servicio se sustente en el tiempo.

I.O.V

Revisión de literatura y entrevistas a expertos.

Mapa de viaje del usuario.

Metodología sistematizada que contemple los actores y actividades clave.

Selección de potenciales fondos de financiamiento y estrategias de atracción que permitan sustentar el servicio.

Revisión de objetivos

Objetivos específicos

1. Comprender y analizar literatura de diversos autores con respecto a la práctica de Baños de Bosque desde su origen del japonés, global y el contexto chileno.
 2. Entender las percepciones que contempla la práctica de Baño de Bosque tanto para los visitantes como para los Guardaparques de Conaf con el fin de comprender la relevancia de la experiencia.
 3. Idear mediante encuentros colaborativos de revisión, retroalimentación e iteración, una metodología sistematizada que permita articular y replicar la experiencia de Baños de Naturaleza.
 4. Investigar y proponer un modelo de factibilidad que atraiga recursos (fondos, aportes, participación) permitiendo que este servicio se sustente en el tiempo.
- El objetivo planteado fue cumplido pues se realizaron revisiones de literatura tanto científicas como humanistas expuestas en el marco referencial del proyecto, desde el ámbito global como local. Sumado a lo anterior se realizaron entrevistas a expertos en el área que impulsan iniciativas de Baño de bosque dentro de Chile.
 - El segundo objetivo se cumplió casi a cabalidad, se trabajó activamente junto a la organización, conociendo de primera fuente las percepciones sobre la práctica desde la mirada local y se tuvieron entrevistas con los representantes de los estudiantes, desarrollando un mapa de viaje del servicio actual.
 - El tercer objetivo se cumplió pues en base a las distintas reuniones participativas y de revisión junto a guardaparques se desarrollaron actividades y puntos de contacto para articular el servicio que hoy entregan. Esto quedó plasmado en el Blueprint de rediseño del servicio de Baños de naturaleza.
 - El último objetivo está en proceso de desarrollo. Se realizó un modelo de negocios para permitir el desarrollo del proyecto, sin embargo, el proceso de postulación a fondos está en espera a que se abra la convocatoria del fondo Nacional de proyectos inclusivos (FONAPI) para el año que viene y en ese entonces realizar la postulación desde la organización de Conaf.

Conclusión

El proyecto se desarrolló en base la **oportunidad de impulsar la práctica de Baño de bosque como una actividad que entrega beneficios para la salud** de las personas tanto física como mental.

Pretende ser una vía nueva e innovadora dentro del contexto chileno que **permite abrir nuevas puertas sobre el cuidado de la salud y la relación con los entornos naturales**. La integración de esta práctica de manera accesible puede ser un punto crucial para enfrentar las diversas crisis que priman en el mundo moderno, como lo es la aceleración de la vida, la lejanía con los entornos na-

turales, con uno mismo y con nuestra salud.

El proyecto se encuentra en fase de desarrollo, **a modo de proyección se pretende testear la propuesta de rediseño de manera completa con el usuario objetivo**, pues debido a las limitantes del contexto de pandemia solo se pudo testear con los representantes. Una vez realizado el testeo definitivo con usuarios se integrarían los insights obtenidos en el y se mejoraría la propuesta final.

Una vez hechos eso **se sugiere una etapa de pilotaje** abierta a mejoras para luego implementar de manera definitiva en el Parque

Nacional Río Clarillo y que pueda posteriormente replicarse en otros parques nacionales.

La distancia física fue sin duda un gran desafío y una gran limitante durante todo el proceso, ya que retrasó algunas actividades de cocreación y visitas a terreno afectando los tiempos de desarrollo de la propuesta. Sin embargo, a pesar de todas las limitantes fue posible desarrollar actividades y prototipos que sin duda le entregan mayor valor a la experiencia actual de Baño de naturaleza.

Impacto del proyecto

Impacto cultural

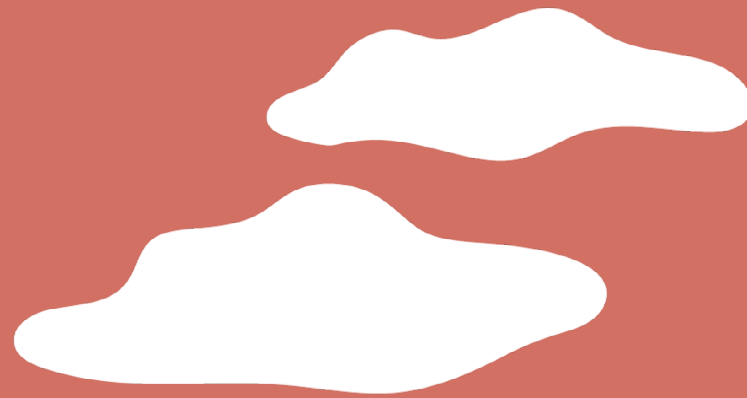
El proyecto posibilita nuevas concepciones sobre la relación de las personas con la naturaleza, el bienestar personal y el cuidado de la salud. Las herramientas que entrega permiten que los usuarios puedan desarrollar cambios de consciencia y valores, y con ello cambios en sus comportamientos, lo cual influirá en cambios de hábitos que van en dirección de reestablecer la conexión con la naturaleza y valorar el entorno natural. Este impacto no es medible a corto plazo, sin embargo, a medida que se comiencen a desarrollar e insertar los Baños de naturaleza dentro de las prácticas habituales de la comunidad, será posible generar un impacto real aportando a la construcción de una sociedad más consciente del rol fundamental que tiene la naturaleza para el desarrollo de la vida.

Impacto social

El proyecto genera un impacto positivo en la salud de las personas, tanto desde el ámbito emocional como del físico. Pues a partir de la implementación de esta nueva práctica de conexión con la naturaleza se obtienen beneficios de relajación siendo una experiencia complementaria en la mejora de problemas psicológicos. La realización de Baños de Bosque como experiencia sistemática permitirá a usuarios de condiciones vulnerables a acceder a una vivencia de conexión y relajación que puede promover la salud. Dada la evidencia de los beneficios de esta práctica en otros países, a futuro se pueden establecer alianzas con centros públicos de salud mental como COSAM Y CESCOF.

Impacto medioambiental

Los Baños de naturaleza brindan la oportunidad de valorizar la importancia de la conexión natural para cuidar, preservar y regenerar los entornos naturales. Pues mientras uno se siente parte del entorno natural, será capaz de preservarlo. En cuanto al impacto ambiental de los diversos puntos de contacto desarrollados tienen un impacto menor, pues la mayoría de las herramientas desarrolladas son digitales y las que son físicas contemplan la reutilización y posterior reciclaje, ningún elemento físico presenta un impacto mayor.



Referencias y anexos

Referencias Bibliográficas

- Aguirre, F. (2020, April 3). Así le cambió la vida a los chilenos por la cuarentena, según Google. La Tercera. Retrieved from <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/estos-son-los-efectos-de-la-cuarentena-por-coronavirus-en-chile-segun-google/KZCZ3I34RBBZTNWJ-QMHF7ERTII/>
- Aragón, M. (2020). Ciudad y bienestar: la tensión entre la urbanización y el habitar. *Revista Costarricense de Psicología*, 39, 5–18. doi: <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v39i01.01>
- Bauman, Z. (2000). Modernidad Líquida. In *Environmental Engineering and Management Journal* (Vol. 16, Issue 3). Argentina. Retrieved from <https://mediacionaristica.files.wordpress.com/2018/04/modernidad-liquida-pdf.pdf>
- Bravo, D., & Errázuriz, A. (2020). Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS UC. Retrieved from https://www.uc.cl/site/efs/files/11421/presentacion_termometro_de_la_salud_mental_en_chile_25082020.pdf
- CADEM. (2019). El Chile que viene. Chile. Retrieved from https://www.cadem.cl/wp-content/uploads/2019/08/Chile-que-viene-Junio-2019_Salud_VF.pdf
- Colegio Médico de Chile. (2021). Plan “Vivos nos necesitamos”: Unidos para eliminar el virus. Retrieved from <https://www.colegiomedico.cl/wp-content/uploads/2021/06/Estrategia-sociosanitaria-cero.pdf>
- Dawesar, A. (2013, June). Vida en el “Ahorá Digital” | TED Talk. Retrieved from https://www.ted.com/talks/abha_dawesar_life_in_the_digital_now?language=es
- Escobar, A. (2014). Sentir pensar con la tierra : nuevas lecturas sobre desarrollo, territorio y diferencia (U. A. L. UNAULA, Ed.). Medellín.
- Fernández Muerza, Á., Observatorio Salud y Medio Ambiente, & Instituto DKV de la Vida Saludable. (2017). Baño de bosque, una propuesta de salud. Retrieved from https://www.terra.org/sites/default/files/data/observatorio_bosques.pdf
- Figuerola, B., Mollenhauer, K., Rico, M., Salvatierra, R., & Wuth, P. (2017). Metodología Diseño Servicios UC- Creando valor a través del diseño de servicios. *Diseño de Servicios UC*.
- Geske, A. (2018). Sentir el bosque: La experiencia del shinrin-yoku (Primera edición). España, Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Hamilton, F., & Owen-jones, P. (2019). Holistic healthcare. 16(1), 15.
- Harari, Y. (2014). De Animales A dioses. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 495. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004
- Hartmut, R. (2012). Aceleración social consecuencias éticas y políticas de una sociedad de alta velocidad desincronizada. 25, 9–49.
- Healthy Parks Healthy People. (2015). Urban planning and the importance of green space in cities to human and environmental health. Retrieved from <http://www.hphpcentral.com/article/urban-planning-and-the-importance-of-green-space-in-cities-to-human-and-environmental-health>
- Instituto Nacional de Estadísticas de Chile. (2018). Censo 2017. In *Resultados CENSO 2017*. Santiago. Retrieved from <http://resultados.censo2017.cl/>
- Irrarrázabal, M. (2021, April 6). Banda horaria deportiva: un 9% de los chilenos aumentó su actividad física. Pauta. Retrieved from <https://www.pauta.cl/nacional/banda-horaria-deportiva-cuanto-la-han-usado-los-chilenos>
- Ladera sur. (2020). ¿Es posible una Constitución Ecológica para Chile? Santiago. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=Q649V7N0zXY&ab_channel=LaderaSur
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17. doi: 10.1007/s12199-008-0068-3
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods (First)*. United States: Algonquin Books.
- Lyer, P. (2014). El arte de la quietud | TED Talk. Retrieved from https://www.ted.com/talks/pico_ilyer_the_art_of_stillness/transcript?awesm=on.ted.com_8Q6S&utm_campaign=nicholas_christakis_the_hidden_influence_of_social_networks&utm_medium=on.ted.com-twitter&utm_source=direct-on.ted.com&utm_content=ted.com-talkpage&language=es#t-924090
- Manzini, E. (2015). *Design when everybody designs: An Introduction to Design for Social Innovation*. Marketing Consciente. (2020). Baños de Bosque/ Shinrin Yoku, reconectando a la humanidad a través de



la naturaleza. Retrieved from <https://proyectosconscientes.cl/2020/09/05/banos-de-bosque/>

Miller, J. R. (2005). Biodiversity conservation and the extinction of experience. *Trends in Ecology and Evolution*, 20(8), 430–434. doi: 10.1016/j.tree.2005.05.013

Minsal. (2012). Estudio sobre conocimiento, utilización y grado de satisfacción de la población chilena en relación a las Medicinas Complementarias Alternativas. Subsecretaría de Salud Pública, Ministerio de Salud de Chile, 1–99.

MINSAL. (2019). Medicinas Complementarias. Santiago.

Miyazaki, Y., Ikei, H., & Song, C. (2014). Forest medicine research in Japan. *Nihon Eiseigaku Zasshi. Japanese Journal of Hygiene*, 69(2), 122–135. doi: 10.1265/jjh.69.122

Miyazaki, Y., Tsunetsugu, Y., & Park, B. J. (2010). Trends in research related to “shinrin-yoku” (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 27–37. doi: 10.1007/s12199-009-0091-z

Mladinic, H. (2019, May 5). Parques Nacionales: un bien público eje del desarrollo regional. Retrieved from <https://archivo.laprensaaustral.cl/cronica/parques-nacionales-un-bien-publico-eje-del-desarrollo-regional/>

Morales Jasso, G. (2016). La apropiación de la naturaleza como recurso. Una mirada reflexiva. *Gestión y Ambiente*, 19. Retrieved from <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/64552/51968-297638-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Morton, T. (2016, December 13). Timothy Morton:

una ecología sin naturaleza | CCCB LAB. Retrieved from <https://lab.cccb.org/es/timothy-morton-ecologia-sin-naturaleza/>

Naciones Unidas. (2018). Las ciudades seguirán creciendo, sobre todo en los países en desarrollo | ONU DAES | Naciones Unidas Departamento de Asuntos Económicos y Sociales. In 16 de Mayo. Retrieved from <https://www.un.org/development/desa/es/news/population/2018-world-urbanization-prospects.html>

Naval, C., Serrano-Puche, J., Sádaba, C., & Arbués, E. (2016). Sobre la necesidad de desconectar: algunos datos y propuestas. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 17(2), 73–90. doi: 10.14201/eks20161727390

OMS. (1948). Official Records of the World Health Organization. Nueva York. Retrieved from <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

P. Roda, E. F. (2005). Células Natural Killer. *British Society for Immunology*, 33, 2174–2180. Retrieved from <http://inmunologia.eu/celulas-inmunologia-en-un-morisco/celulas-natural-killer#>

Pavón, F. (2005). Educación para las nuevas tecnologías. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/28082017>

Reyes Pácke, S., & Figueroa Aldunce, I. M. (2010). Distribución, superficie y accesibilidad de las áreas verdes en Santiago de Chile. *EURE (Santiago)*, 36(109), 89–110. doi: 10.4067/s0250-71612010000300004

Rimpoché, S., Gaffney, P., & Lectores, C. D. E. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte* (Ediciones). Barcelona, España.

ROA, L. A., & PESCADOR, B. (2016). LA SALUD DEL SER HUMANO Y SU ARMONÍA CON EL AMBIENTE. PESCADOR VARGAS BEATRIZ. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/910/91049626010.pdf>

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2014). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59. Retrieved from <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1159>

Sierralta L., R. Serrano. J. Rovira, C. C. (2011). Las áreas protegidas de Chile. Retrieved from <http://bibliotecadigital.ciren.cl/bitstream/handle/123456789/6990/HUM2-0008.pdf?sequence=1%26isAllowed=y>

Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8). doi: 10.3390/ijerph13080781

Thackara, J. (2005). In the bubble: designing in a complex world. In *Choice Reviews Online* (Vol. 43, Issue 03, pp. 43-1350-43-1350). doi: 10.5860/choice.43-1350

Uribe, T. M. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud.

Villar Aguirre, M. (2011). Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. *Acta Médica Peruana*, 28(4), 237–241. Retrieved from http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172011000400011&lng=es&nrm=iso&tlng=es

WHO. (2020). Salud mental del adolescente. 28 Septiembre. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Anexos

Anexo 1: Encuesta online

"Salud mental y bienestar durante la pandemia"

Para el desarrollo del proyecto fue fundamental recopilar información sobre las percepciones del estado de salud y bienestar que percibían las personas tanto antes como después de la pandemia, y junto con ello conocer la importancia de realizar actividades al aire libre para el cuidado de la salud.

Para esto se realizó una encuesta a 270 personas de entre 12 y 70 años a través de la plataforma Google Forms en septiembre del 2020, que abordó temáticas de salud mental, bienestar, relación con el entorno natural y Baños de bosque. A continuación, se detallan los principales hallazgos y conclusiones.

- Necesidad de conectar con la naturaleza
- Aumento de actividades meditativas y de introspección
- Falta de tiempo vs necesidad de tiempo
- Lejanía en la cotidianidad con el entorno natural
- Falta de cuidado y prevención vs no preocupación

- Las personas perciben varios signos negativos en su salud mental. En mayor medida se debe a la carga laboral y académica.

- Creen que la pandemia ha sido un factor que ha influido directamente en su bienestar debido al aislamiento social.

- Existe desconocimiento sobre los Baños de bosque y sus beneficios para la salud

- Quienes dicen conocer los Baños de bosque, asocian la práctica a abrazar árboles o a terapias florales, desconociendo realmente la actividad y sus beneficios.

- Las personas creen que es importante realizar actividades en el entorno natural para el cuidado de su salud mental.

- En la pandemia las personas comenzaron a integrar nuevas prácticas para mejorar su salud mental y bienestar.

- Existe interés por participar de nuevas actividades que les permitan a las personas conectar con la naturaleza para cuidar su salud y bienestar.

- Un 69% afirma haber sentido ansiedad, estrés y cansancio mental

- Un 83% afirma que la pandemia influyó en el

- Un 88% afirma no conocer los Baños de bosque.

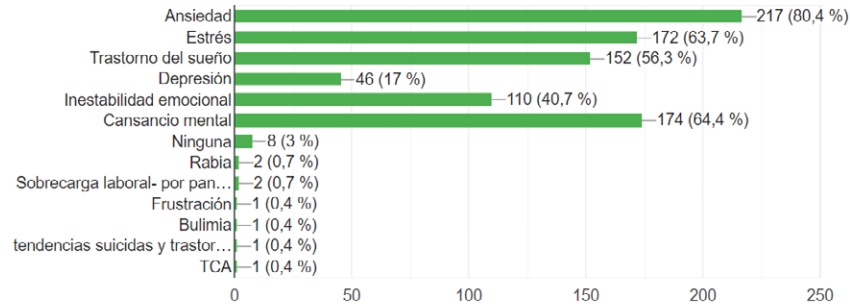
- Un 75% afirma que es "muy importante" realizar actividades en entornos naturales para el cuidado de la

- Un 97% estaría dispuesto a participar de una experiencia de Baño de naturaleza dirigida por Conaf.

Registros encuesta

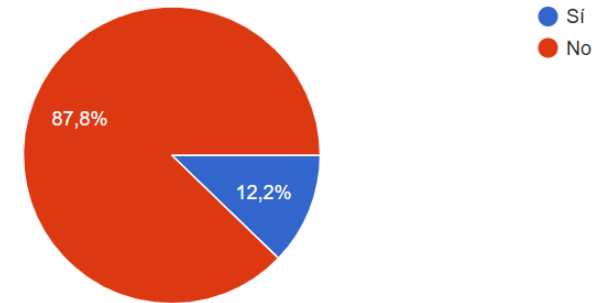
Marca la/las opciones que identifiquen los estados y/o trastornos que has sentido este último año

270 respuestas



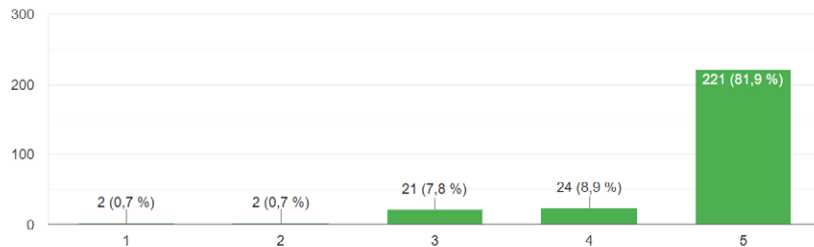
¿Conoces los baños de bosque o terapias forestales?

270 respuestas



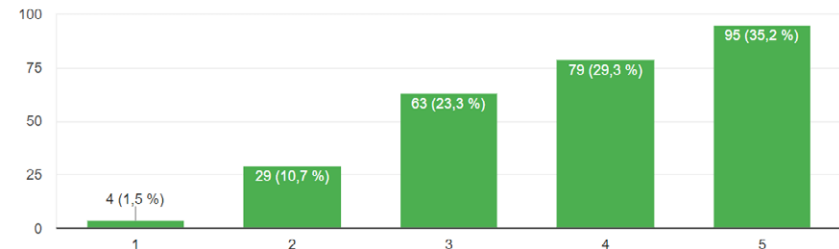
Qué tan de acuerdo estás con la siguiente afirmación: "Es necesario prevenir la salud antes que tratar la enfermedad"

270 respuestas



Qué tan de acuerdo estás con la siguiente afirmación: "Yo frecuentemente prevengo mi salud para evitar el tratamiento de alguna enfermedad"

270 respuestas



— Algunos gráficos de las respuestas de la encuesta de salud mental y bienestar durante la pandemia

Anexo 2: Participación en conversatorios online

Para adentrarse más en el mundo de los baños de bosque, su funcionamiento, incidencia, conceptos involucrados y relacionarlo a la realidad local es que fue fundamental participar de conversatorios online que tuviesen relación con esta área.

Participé en tres conversatorios, el primero titulado **“Biofilia y bienestar psicológico a partir de la relación con la naturaleza” liderado por Felipe Escobar** (Fig1), ecólogo paisajista, quien aclaro conceptos y bases teóricas desde la psicología que permitieron comprender las incidencias de los Baños de bosque desde la fisiología para el cuerpo y la mente.

El segundo fue un conversatorio sobre **“Baños de bosque: Armonía, conexión, salud, consciencia y naturaleza”, dirigido por Gina Michea** (Fig2), quien fue guardaparque

de Conaf en Río Clarillo y luego de retirarse el año pasado se certificó como guía de bosque por el FTI. En esta instancia se comprenden los Baños de bosque desde lo local y se vive / simula la experiencia de manera virtual.

También se asiste a un conversatorio titulado **“¿Es posible una constitución ecológica para Chile?” dirigido por Ladera Sur** (Fig3) en donde participaron exponentes como Sara Larraín y Esio Costa. En ella se logra vincular esta práctica con la realidad ecológica y social que enfrenta Chile.



— Fig1. Conversatorio Biofilia.



— Fig3. Conversatorio Ladera Sur.



— Fig2. Conversatorio Baños de bosque.

Anexo 3: Entrevista vía Zoom

Gina Michea - Guía de bosque y Coach de vida, ex guardaparque de Río Clarillo

Se entrevista a Gina Michea, quien es Ingeniero Forestal y Coach de vida. Perteneció al equipo de guardaparques de Baños de naturaleza en Río Clarillo al momento de su planificación, pero luego se retiró por jubilación. Hoy es guía de bosque certificada y realiza guías privadas de Baños de bosque.

El foco de la entrevista fue profundizar sobre los Baños de bosque desde la mirada global y local, permitiendo encontrar hallazgos principalmente sobre el programa de Baños de naturaleza de Conaf. En la entrevista Gina me compartió los contactos de los guardaparques para contactarlos y poder vincularme con Conaf.

Pauta entrevista

¿Cuándo conociste la práctica y decidiste formarte como guía de bosque?

¿Cómo surgen los Baños de Bosque en Chile?

Comenta sobre el programa de CONAF, cuando comenzó, por qué decidieron implementarlo, quienes participan, en qué consiste y cuál es tu rol dentro de él

¿Qué experiencias se han vivido en Conaf? ¿A quién iban dirigidas y en qué contexto?

¿Qué piensas sobre la idea de fomentar la práctica para que la gente la pueda realizar de manera autodidacta?

¿Qué piensas sobre el acceso a las áreas verdes en Chile?

¿Qué diferencias ves o has percibido en la vivencia de la práctica dentro del contexto chileno a diferencia del europeo o japonés, crees que debe adaptarse a la cultura local?

¿Qué crees que falta para que la gente tome la iniciativa de integrar este hábito de baño de bosque pensando en que recién se está dando a conocer la práctica?

· "La experiencia guiada grupalmente permite una sincronía distinta"

· "No te sanas por la cantidad de diversidad, sino porque permites que el bosque te sane"

· "La formación como guía te enseña a través de una metodología a cómo acercar a las personas a la naturaleza a través de los sentidos"

· "Uno de los desafíos que tenemos los que conocemos esta práctica es saber comunicarla"

· "Tienes que manejar un grupo y eso tiene que ver directamente con cuánta gente tu te atreves a manejar"

Anexo 4: Entrevista por teléfono

Claudio Vásquez- Consultor forestal, guía de bosque y Terapeuta forestal

Para conocer más sobre los Baños de bosque en el contexto actual chileno es que se entrevista a **Claudio Vásquez, único terapeuta forestal en Chile certificado por el Forest Teraphy Institute**. Claudio formó Bosques para ti, una organización privada que entrega consultoría, Coaching, mentorías, capacitaciones, desarrollo de emprendimientos en territorios rurales, asesoría de formación de negocios verdes, Salud ocupacional a través del manejo de riesgos psicosociales y diseño de senderos de bienestar. **El año 2019 realizó capacitaciones dirigida a guardaparques de Conaf, con el fin de que pudiesen integrar estas instancias a los parques nacionales.**

La entrevista permitió confirmar las bases teóricas levantadas desde la experiencia de Claudio Vásquez, guía de bosque y terapeuta forestal. Es quien trabaja diariamente junto a personas que se encuentran con problemas de salud mental y los invita a reconectar con la naturaleza para sanar su salud y mejorar su bienestar, ya sea por carga laboral, estrés,

ansiedad, o problemas más complejos.

Destacó el interés que está existiendo desde las organizaciones por integrar esta práctica, afirma: **“Me han contactado muchas municipalidades que están interesadas en integrar la terapia, Sernatur, Conaf, instituciones públicas, pero con la pandemia no hemos podido hacer nada”**, aclarando que la pandemia se ha presentado como una gran limitante. Si bien Claudio afirma que **“El baño de bosque es una herramienta de bajo costo a la cual se puede acceder”**, el acceso guiado a esta práctica es pagado, teniendo un costo elevado, por ende, se ve limitado a un usuario que cuenta con los recursos para hacerlo.

Junto con ello se afirmó que “con Conaf se hicieron acuerdos de colaboración el año pasado donde hicieron macro talleres e instancias de terapia en varios parques a lo largo de Chile”, entregando las primeras luces que permitieron dirigir la atención del proyecto, **facilitar los Baños de bosque en parques nacionales para permitir un acceso democrático a la actividad.**

Pauta entrevista

Cuéntame un poco sobre tu empresa “Bosques para ti”, ¿Qué hacen y cuál es tu rol?

¿Por qué decidiste ser guía y terapeuta de bosque?

En tus palabras ¿Cuál es la diferencia entre una terapia y un Baño de bosque?

El año 2019 dirigiste instancias de formación a guardaparques de Conaf ¿Qué me podrías comentar sobre eso?

¿Qué está sucediendo con los Baños de bosque en Chile?

¿Cuál crees que es la proyección de los Baños de bosque en Chile?

¿Ves alguna diferencia entre la práctica de Baños de bosque en Chile vs en otros lugares del mundo?

Anexo 5: Entrevista vía Zoom

Equipo de guardaparques

Fernanda Peralta

"Como grupo nos tenemos que preparar psicológicamente, espiritualmente, tener un tiempo de relajación, porque el baño de bosque desgasta emocionalmente"

Ismael Sarmientos

"En un principio nos daban los grupos de un día para otro y así no resulta. Tenemos que tener una preparacion anterior"

Catalina Parra

"Como equipo de baño de bosque queremos que se refleje un poco en lo que consiste el baño de bosque, porque muchas personas lo desconocen, no saben de qué se trata"

Audylis Pinto

"Nos falta mucha informacion, quedo claro con esta encuesta que un alto porcentaje de ciudadanos no conoce los baños de naturaleza"

Pauta entrevista

¿Qué son los Baños de naturaleza? ¿Cuál es la diferencia con los Baños de bosque?

¿Cómo fue el proceso de formación para ser guías de bosque?

¿A cuántos grupos han guiado hasta el momento? Y ¿A quiénes le realizan visitas guiadas? ¿Por qué?

¿Cómo es la organización y procedimientos que deben seguir antes de la visita?

¿En qué estado se encuentra el programa de Baños de naturaleza durante la pandemia?

¿Cuáles son las proyecciones y/o expectativas del programa?

¿Qué cosas podrían cambiar para mejorar la experiencia que hoy entregan?

¿Qué limitaciones existen con respecto a impulsar el programa de Baños de naturaleza?



— Registro entrevista a guardaparques.

Anexo 6: Entrevista a representantes vía Zoom

Aracelli Almonacid- Encargada unidad pedagógica Escuela Santos Rubio Morales

Georgina Abarzua Jara- Directora Escuela Santos Rubio Morales

Se entrevista a Aracelli y Georgina, encargada pedagógica y directora de la escuela Santos Rubio de Pirque. Ambas participaron de un Baño de naturaleza junto a Conaf en Río Clarillo como acompañantes, representantes de los estudiantes. Con ellas se pudo conocer de primera fuente cómo fue la experiencia tanto para ellas como representantes, como para los estudiantes, la gestión y los aspectos que podrían mejorar.

Pauta entrevista

Cómo fue que llegaron a los Baños de naturaleza de Conaf, cuenten sobre la gestión

Antes de ir a la instancia conocían los Baños de bosque y sus beneficios para la salud?

Las invito a que recuerden la experiencia y me puedan contar detalladamente cómo fue, desde cómo se enteraron de la instancia, que edad tenían los estudiantes, el traslado, la recepción, la introducción, la duración.

Qué expectativas como representantes tenían de la actividad. ¿Se cumplieron?

Qué aspectos positivos crees que entregó la experiencia para los estudiantes? y cuales te entrego a ti?

Cuales fueron los problemas o deficiencias que se presentaron

¿Cómo crees que se desarrollaron los guardaparques como guías?

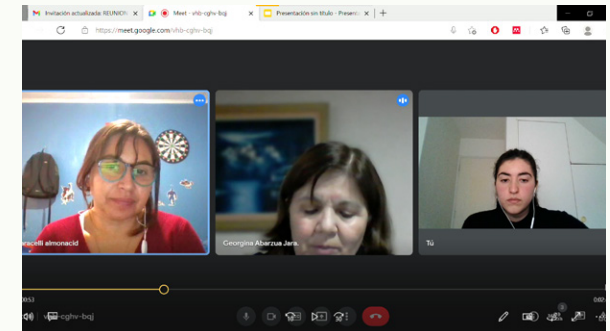
¿Cuál fue tu preparación como representante antes de ir a la visita guiada?

¿Cómo crees que fue la comunicación y coordinación con Conaf antes de ir a la visita? ¿Qué problemas de gestión se presentaron?

¿Qué información te entregó Conaf antes de ir a la actividad?

¿Cómo fue el cierre de la actividad? ¿Qué cosas cambiarías o integrarías?

¿Crees que fue una experiencia importante y significativa para los estudiantes? ¿Por qué?

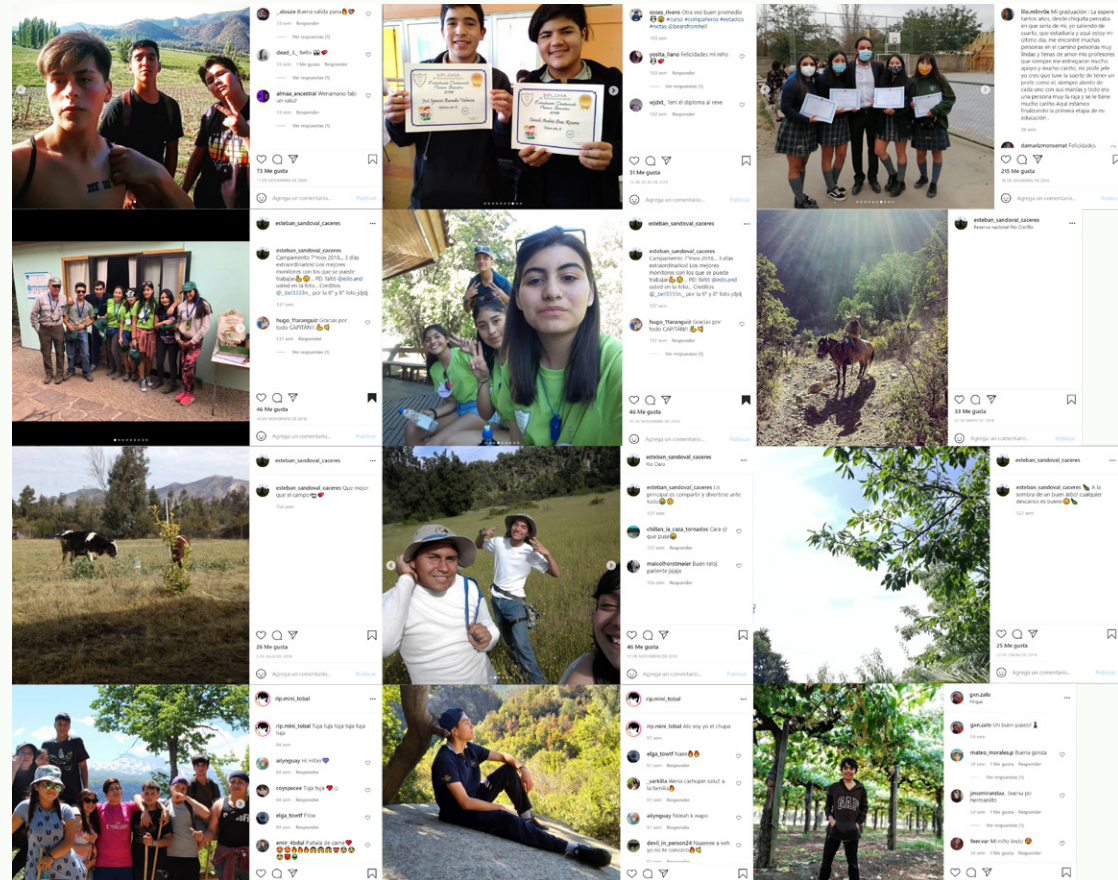


— Registro entrevista a representantes..

Anexo 7: Netnografía estudiantes

Debido a la imposibilidad de entrevistar a los estudiantes que ya han vivido Baños de naturaleza con Conaf debido a que ya salieron de la escuela y nos se tienen sus contactos desde el colegio y a que han realizado solo dos guías con estudiantes, se realiza una levanta- miento de información mediante la revisión de sus redes sociales.

Para eso se revisan los perfiles de estu- dian- tes de entre 12 y 17 años de la Escuela Santos Rubio de Pirque. Con ello se logra conocer sus intereses y relaciones tanto con la natu- raleza como con sus compañeros, amigos y profesores.

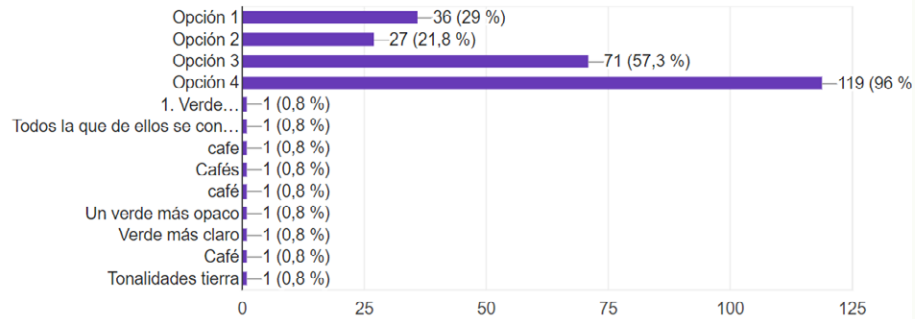


— Registro netnografía estudiantes.

Anexo 8: Registros testeos identidad gráfica

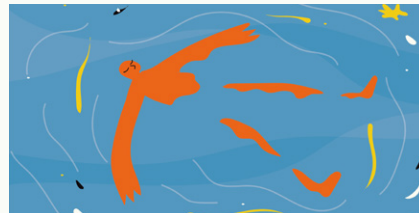
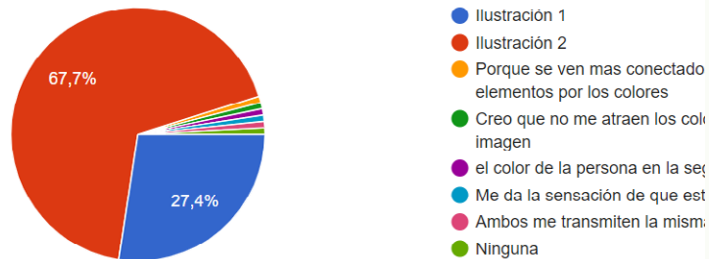
¿Qué color o colores asocias o representan para ti el concepto "Naturaleza"? Puedes marcar una o más alternativas

124 respuestas



Según la siguiente frase: "Ya no estoy pendiente del tiempo, mi mente y cuerpo están conectados con los elementos naturales que me rodean". ¿Cuál ilustración crees que transmite de mejor manera la esencia de la oración?

124 respuestas



Las siguientes ilustraciones representan una misma situación. ¿Cuál de los dos estilos ilustrativos llama más tu atención? ¿Por qué?

124 respuestas

- La 1 pero me gustan más los colores de la 2da
- Creo que la 2 porque siento que se está ahogando y me da una sensación extraña, me gusta más la primera me da calma
- 2 porque es más acuático
- me gusta el dos porque me transmite paz
- 2, siento que el primero parece más hundido, en cambio el segundo como que está flotando
- El 2, lo siento más original y claro
- Llama más mi atención la 2 pero me gusta más la 1 pensando en que representa mucho mejor esto, por la paleta más que nada
- La 1 por los colores cálidos usados que me transmiten más sensación de relajación.

Habiendo leído la definición anterior, ¿qué logo escogerías para representar los Baños de naturaleza? ¿Por qué?

124 respuestas

- El logo 1, me gusta porque le da personalidad y representa la actividad
- 1. Porque es la que más se asocia a lo que se me viene a la mente
- El 2 pero le agregaría a la identidad como patrón las ilustraciones del 3
- La primera :)
- 1 o 3, son los que me parecen más bonitos
- el primero
- 2, es más limpio y me da la sensación de tranquilidad
- El tercero, creo que funciona más en todos los tamaños por el grosor de sus elementos.
- El 1 porque me gusta que aparezca la persona, creo que retrata mejor la conexión humano-naturaleza

Anexo 9: Registros testeos video

Video Baño de naturaleza



¿Cómo es tu relación con la naturaleza?

17 respuestas

Mas o menos ya que no paso mucho rato con la naturaleza ya que la mayor parte del tiempo estoy en la calle, casa o colegio pero cuando estoy en contacto con la naturaleza es bacan ya q casi siempre me trae una sensacion de tranquilidad

Mi relación con la naturaleza es buena me gusta escuchar y me relaja

Buena pero no voy muy seguido

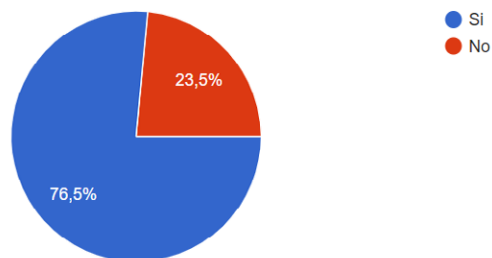
me gusta mucho, me da serenidad

Es media, por que últimamente no e salido mucho

Siempre me e sentido muy conectada con la naturaleza. Tengo la suerte de tener un patio grande en mi casa con muchas plantas y eso me gusta mucho. Me encanta los atardeceres siempre me gusta verlos. Y el sonido de la lluvia me relaja

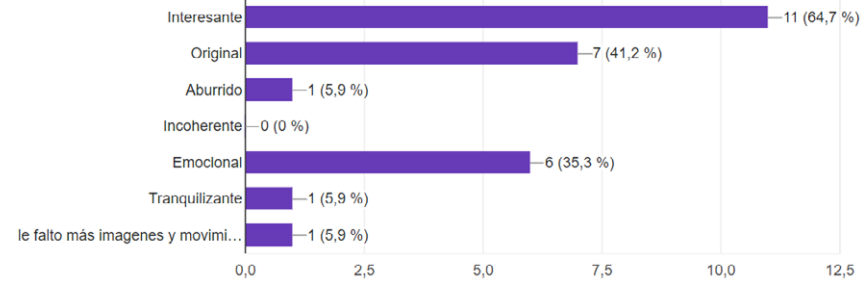
¿Consideras que el video te ayudó a responder la pregunta de reflexión?

17 respuestas



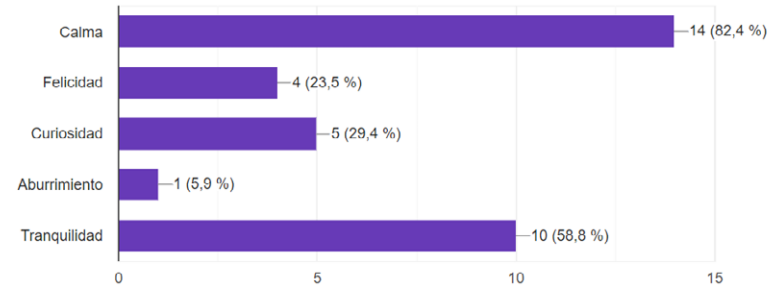
¿Qué te pareció el video?

17 respuestas



¿Qué sensaciones o emociones te transmitió el video?

7 respuestas



¿Qué te parecieron las ilustraciones y los colores utilizados?

Me parece una paleta de colores muy acertada ya que inspira naturaleza y la ilustración con líneas curvas y suaves hace que el video sea más tranquilizante

2 respuestas

Bonitas tenían mucha relación con lo que se iba hablando

2 respuestas



Baños de naturaleza

EXPERIENCIAS DE CONEXIÓN