



Diputación
de Burgos

CONAMA2024 

Los Baños de Bosque como herramienta de educación ambiental y de cohesión social en el medio rural de la provincia de Burgos

Diego Santillán García

Técnico de Medio Ambiente / Diputación de Burgos

**La educación ambiental como herramienta del cambio social. Presentación
de experiencias.**

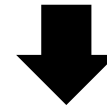


Diputación
de Burgos

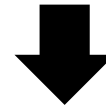
CONAMA2024

Antecedentes

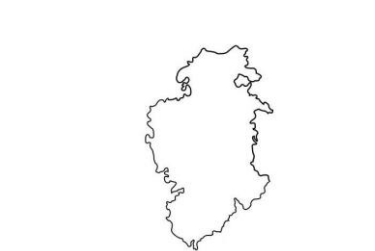
**Plan de Acción de Educación
Ambiental para la
Sostenibilidad 2021-2025**



**III Estrategia de Educación
Ambiental de Castilla y León
2024-2030**



**Subvenciones directas a
diputaciones provinciales y
grandes ayuntamientos**





Diputación
de Burgos

CONAMA2024 

Los baños de bosque

**shinrin-
yoku**
森林浴

en japonés

Actividad consistente en realizar una visita a una zona arbolada intensificando la utilización de los cinco sentidos para percibir y obtener un bienestar o un beneficio para la salud.

Es una práctica originaria de Japón, pero en Occidente está ganando popularidad en sinergia con otras prácticas de contacto con la naturaleza.

La educadora ambiental y terapeuta de baños de bosque, dinamiza y guía unas horas de paseo relajado por el bosque, con ejercicios motrices y de respiración. Al mismo tiempo, se trabajan los aspectos relacionados con la educación ambiental poniendo en valor los recursos naturales de cada zona.





Beneficios



MEJORAS EN LA SALUD

Los estudios realizados indican que este tipo de exposiciones relajadas a la naturaleza afectan positivamente al funcionamiento de los sistemas nervioso, endocrino y cardiovascular

Aumento de niveles de determinadas hormonas

Reducción de niveles de ansiedad, ira, estrés e insomnio

EDUCACIÓN AMBIENTAL

Puesta en valor de recursos naturales

Sensibilización ambiental hacia la protección de los ecosistemas forestales

DESARROLLO Y COHESIÓN SOCIAL

Revalorización de otro recurso forestal

Potencia la actividad económica en el medio rural

Posibilidades de socialización, inclusión e integración de personas

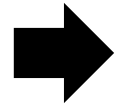


Objetivos

- Fomentar y dar a conocer la técnica del baño de bosque como medida de salud y bienestar basada en el uso de los recursos naturales
- Implicar a los Servicios Sociales de la Diputación y a los Centros de Acción Social (CEAS) en la educación ambiental
- Facilitar la integración de personas y colectivos vulnerables del medio rural (usuarios de Centros de Acción Social)
- Mejorar las condiciones de salud de la población del medio rural
- Poner en valor de espacios de valor ecológico y paisajístico del medio rural



Destinatarios



CON CARÁCTER ESPECÍFICO, PERSONAS USUARIAS DE LOS CEAS

Personas mayores

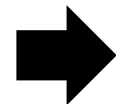
Personas usuarias de servicios de teleasistencia

Personas usuarias de servicios de ayuda a domicilio

Personas dependientes y personas cuidadoras

Mujeres víctimas de violencia de género

Etcétera



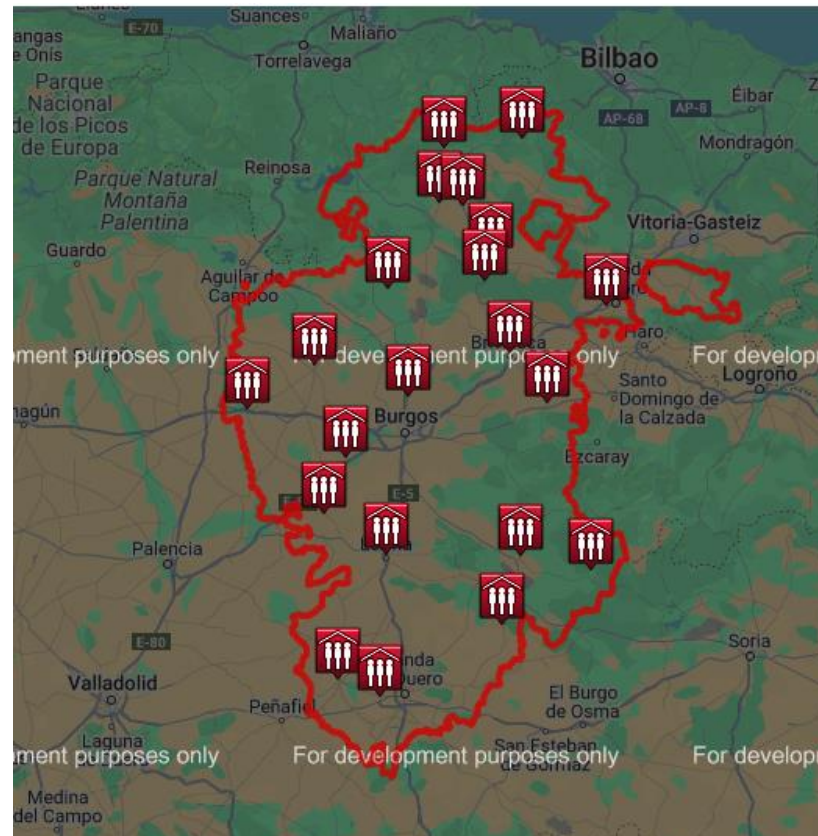
CON CARÁCTER GENERAL, RESTO DE POBLACIÓN DEL MEDIO RURAL



Diputación
de Burgos

Los CEAS

CONAMA2024



Centros CEAS

Aranda Rural
Belorado
Briviesca
Burgos Rural Norte
Burgos Rural Sur
Espinosa de los Monteros
Huerta de Rey
Lerma
Medina de Pomar
Melgar de Fernamental
Miranda Rural - Condado de Treviño
Oña
Quintanar de la Sierra
Roa
Salas de los Infantes
Santa María del Campo
Trespaderne
Valle de Mena
Valle de Valdebezana Sedano
Villadiego
Villarcayo



Diputación
de Burgos

CONAMA2024



- ✓ Experiencia en servicios ambientales
- ✓ Experiencia en talleres de naturaleza y Baños de Bosque
- ✓ Experiencia en formación (interpretación ambiental, huerto escolar ecológico, etc.)
- ✓ Programa de Rutas Botánicas Interpretativas para la Diputación
- ✓ Guía certificada por el Forest Therapy Hub



Diputación
de Burgos

CONAMA2024



Plan de Acción de
Educación Ambiental
para la Sostenibilidad





Diputación
de Burgos

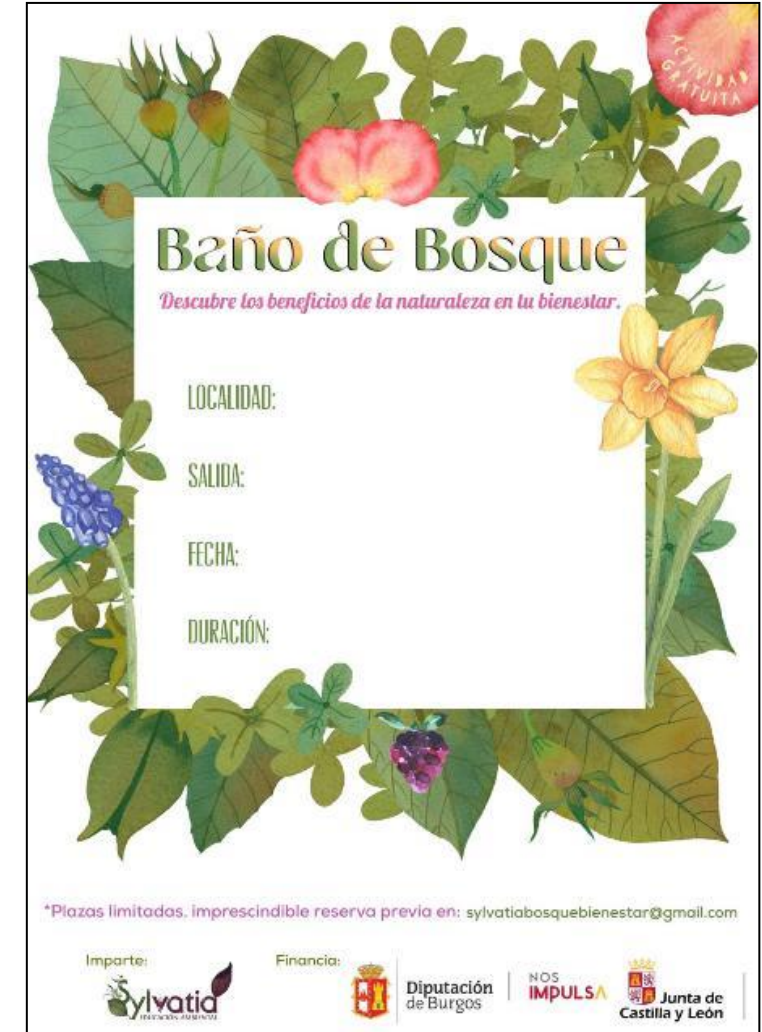
Lanzamiento

**Colaboración de las dos coordinadoras de
CEAS de la Diputación de Burgos**

**Contactos personales previos con las
animadoras sociocomunitarias de cada centro**

**Cartelería informativa para hacer la
convocatoria en los municipios**

CONAMA2024





Diputación
de Burgos

Planificación

Necesidad de disponer de un interlocutor en cada centro

Selección de meses más adecuados para favorecer los estímulos sensoriales del bosque

Selección de los lugares más adecuados en función del público objetivo (accesibilidad, cercanía, etc.)

No interferir en la actividad ordinaria del CEAS

CONAMA2024 





Diputación
de Burgos

Desarrollo



CONAMA2024 





Diputación
de Burgos

CONAMA2024

Desarrollo

Grupos de entre 10 y 20 personas para favorecer la coordinación grupal y los ejercicios motrices y respiratorios



Necesidad de flexibilidad para una mejor adaptación a las condiciones meteorológicas



Diputación
de Burgos

CONAMA2024 

Desarrollo

➡ Participación mayoritariamente femenina

➡ Perfil diverso de participantes:

- personas mayores residentes en el medio rural
- personas con discapacidad
- personas con problemas de integración social
- personas que sufren soledad no deseada
- personas cuidadoras de dependientes
- personas inmigrantes





Diputación
de Burgos

CONAMA2024

Resultados



	CEAS	Localidad	Fecha	Nº de participantes
1	Belorado	Belorado	16/10/2024	17
2	Aranda Rural	Zazuar	25/10/2024	20
3	Huerta de Rey	Huerta de Rey	11/06/2024	20
4	Burgos Rural Sur	Estépar	22/06/2024	12
5	Briviesca		Pendiente	
6	Burgos Rural Norte	Pineda de la Sierra	12/07/2024	15
7	Espinosa de los Monteros	Espinosa de los Monteros	25/11/2024	19
8	Medina de Pomar	Medina de Pomar	02/07/2024	12
9	Melgar de Fernamental	Melgar de Fernamental	17/09/2024	22
10	Miranda Rural-Treviño	Miraveche	13/09/2024	15
11	Valle de Mena	Villasana de Mena	22/10/2024	19
12	Oña		Pendiente	
13	Quintanar de la Sierra	Regumiel de la Sierra	16/09/2024	19
14	Roa	Tórtoles de Esgueva	15/11/2024	2
15	Valle de Valdebezana-Sedano	Arija	02/07/2024	15
16	Villadiego	Villadiego	07/10/2024	12
17	Villarcayo		Pendiente	
18	Trespaderne		Pendiente	
19	Santa María del Campo	Santa María del Campo	18/09/2024	19
20	Salas de los Infantes	Canicosa de la Sierra	30/09/2024	20
21	Lerma	Tordueles	15/10/2024	15



Diputación
de Burgos

CONAMA2024 

Resultados

- Alto grado de satisfacción por parte de las participantes
- Aumento de la sensibilización ambiental en el medio rural
- Mejora de las condiciones emocionales y de bienestar
- Mejora de las condiciones de integración de determinadas personas
- Valoración muy positiva por parte de las profesionales de los CEAS





Diputación
de Burgos

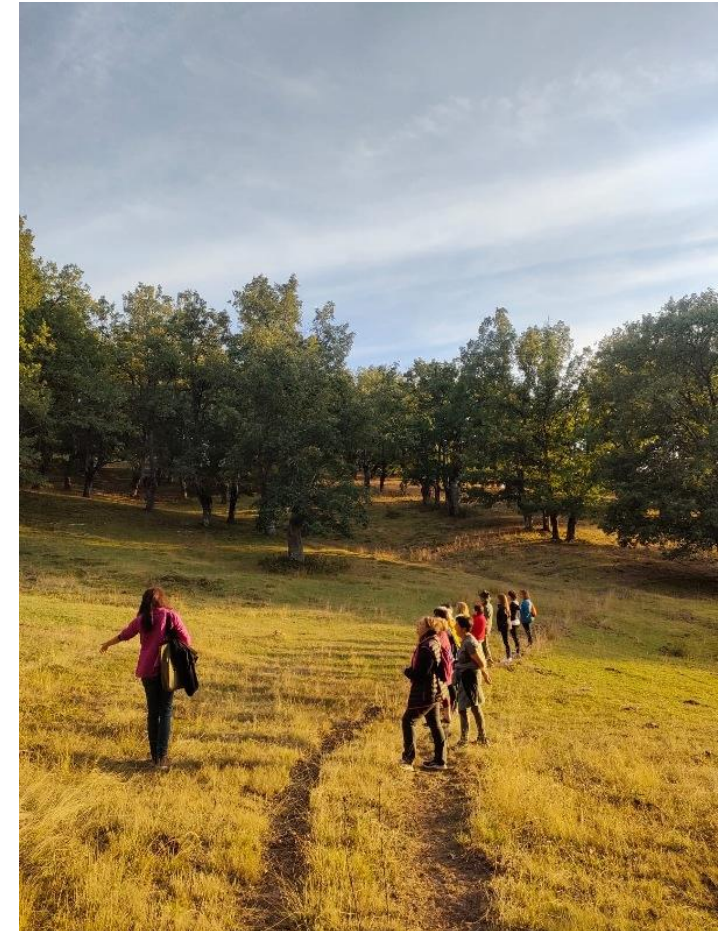
CONAMA2024 

Resultados

***“Nuestras compañeras de CEAS están muy contentas
con el desarrollo del programa”***
(Flor, coordinadora provincial de CEAS)

***“Es una técnica que hay que dar a conocer porque
favorece la integración y es beneficiosa para la salud”***
(M^a José, animadora CEAS Salas de los Infantes)

***“La educación ambiental complementa muy bien a la
programación del centro”***
(Laura, animadora CEAS Huerta de Rey)





Diputación
de Burgos

CONAMA2024 

Resultados

“Me ha servido para conocer a otras personas” (Carmen)

“Me he sentido relajada” (Maribel)

“Vengo por aquí muchos días y no me había fijado en estas cosas” (Esperanza)

“¿Cuándo es el próximo?” (Asun)





Diputación
de Burgos

CONAMA2024 

Conclusión



La educación ambiental puede utilizarse como herramienta de cohesión social en el medio rural.

La puesta en marcha de actividades reflexivas y participativas en contacto directo y tranquilo con la naturaleza fomenta en mayor medida el grado de sensibilización ambiental de la población.

En el caso de los colectivos más vulnerables representa una oportunidad para facilitar su integración y su inclusión social en el medio rural, que a su vez ve revalorizado su recurso forestal con fines sociales y terapéuticos.



Diputación
de Burgos

CONAMA2024 

¡Muchas gracias!

dsantillan@diputaciondeburos.es
info@sylvatia.com