

¿Buscas innovar en salud y ecoturismo? Certifícate hoy

Diplomado Baños de Bosque. Innovación para certificar competencias y nuevos emprendimientos en salud, bienestar y ecoturismo.

María Guadalupe Garibay Chávez

El *Shinrin Yoku* (baños de bosque) es una práctica basada en la ciencia que consiste en caminatas guiadas en bosques, áreas naturales y parques, con actividades sensoriales. Surgen en Japón y existe amplia evidencia científica en la medicina forestal, la neurobiología, la psicología ambiental y las ciencias de la exposición sobre los beneficios para la salud física, mental y social.

Esta práctica se ha adoptado a nivel global como una estrategia contra el estrés y la ansiedad. Promover la salud y el bienestar. Así como para reconectar a las personas con la naturaleza. Es una herramienta práctica de conservación a través de la reconexión.

El II Diplomado tiene como objetivo: capacitar a profesionales y personas con conocimiento empírico en actividades en la naturaleza para desarrollar la práctica de baños de bosque en parques, bosques y Áreas Naturales Protegidas de México, como parte de una estrategia de salud pública que favorezca su protección y conservación.

El Diplomado se dirige a:

- Sector ambiental: biólogos, ingenieros forestales y educadores ambientales.
- Sector salud: Médicos, psicólogos y enfermeros enfocados en terapias preventivas.
- Sector ecoturístico: licenciados en turismo, guías de ecoturismo y de actividades en la naturaleza.
- Emprendedores, técnicos y personal operativo que buscan acreditar capacidades, mejorar el bienestar social y diversificar la oferta en salud y en ecoturismo.

Para las empresas, el *Shinrin Yoku* es una alternativa para la salud mental, el manejo de las emociones y el bienestar de las personas que viven bajo altos niveles de estrés, agotamiento y burnout. Ayudando a mejorar el clima emocional, el desempeño, la atención y la vitalidad de los trabajadores.

Este Diplomado brinda herramientas a emprendedores, técnicos y personal operativo que buscan acreditar capacidades, mejorar el bienestar social y diversificar la oferta ecoturística.

Para los profesionales forestales, esto representa una oportunidad para diversificar los ingresos de las comunidades y visibilizar el valor real de los bosques.

Es una oportunidad de capacitación para adquirir conocimientos y habilidades para desempeñarse en servicios altamente solicitados y valorados. La práctica del Shinri Yoku (baños de bosque) radica en integrarse a una de las tendencias de mayor crecimiento a nivel global en el área del turismo, el bienestar y la salud basada en la naturaleza. La naturaleza es la aliada y los bosques y las experiencias en ellos originan un cambio en la forma de reconocer y potenciar los beneficios de estar en la naturaleza de manera consciente y dirigida.

El diplomado es en modalidad híbrida, flexible, con trabajo autónomo y prácticas guiadas con sesiones sincrónicas y asincrónicas y actividades presenciales. Sesiones concentradas en la segunda quincena del mes. Trabajo asincrónico (martes a viernes) y sesiones sincrónicas (sábados de 10:00 a 3:00 h).

Inscríbete

aquí:

https://drive.google.com/drive/folders/1fHi2bbdRSGbaBXj_1y9QyasZU1INvmXW