



COL·LECCIÓ IMAS

Innovació i Metodologia en Afers Socials

Núm. 72. Desembre 2025

ISSN: 2659-5273

Serveis socials, terapèutica

Banys de bosc: fonaments i aplicabilitat terapèutica en l'àmbit social i de la salut

Malena Bibiloni Amorós

Biòloga i professional de teràpia de bosc per la Forest Therapy Hub

Associació de Banys de Bosc de les Illes Balears (ABBIB)



El contingut de la REVISTA *ALIMARA* de l'IMAS està subjecte a una llicència de Reconeixement No Comercial_Sense Obra Derivada 4.0 Internacional de Creative Commons

Resum

Aquest article explora els fonaments i beneficis dels banys de bosc (*shinrin-yoku*) i de la teràpia de bosc com a pràctiques basades en la natura amb potencial terapèutic i preventiu en l'àmbit social i de la salut. A partir de la recerca científica i de l'experiència professional, s'hi descriu com aquestes pràctiques poden millorar la salut física, mental, social i planetària, tot reduint l'estrès i afavorint la cohesió comunitària i la consciència ecològica. També es presenten els fonaments metodològics i el rol del guia, així com les adaptacions possibles per a diferents col·lectius, des de la infància fins a la gent gran, incloent-hi grups vulnerables. Finalment, es plantegen recomanacions per a la seva integració en els serveis socials i sanitaris, amb l'objectiu d'oferir una eina innovadora i complementària que promogui el benestar i la salut integral.

Paraules clau

Banys de bosc, *shinrin-yoku*, teràpia de bosc, salut i benestar, salut comunitària, intervencions basades en la natura

1. Introducció

El concepte de *shinrin-yoku*, o bany de bosc, té el seu origen al Japó i es tradueix com "submergir-se en l'atmosfera del bosc". Aquesta pràctica, que es va començar a popularitzar als anys 80, es fonamenta en la idea que la immersió de les persones en entorns naturals té beneficis directes sobre la seva salut. Mentre que el *bany de bosc* es refereix a una pràctica de benestar basada en la natura que es pot experimentar amb o sense guia, la *teràpia de bosc* (Forest therapy) és una intervenció basada en la natura,

guiada per professionals, que té en compte les necessitats específiques de les persones, així com l'entorn natural i social en què viuen. Aquesta pràctica té com a objectiu tractar problemes de salut específics, com l'ansietat, l'estrès o altres trastorns psicològics a partir de la instrumentalització del *shinrin-yoku*.

En un context actual on les grans ciutats i la desconexió dels entorns naturals són una realitat creixent, el *shinrin-yoku* es presenta com una eina potent per a millorar el benestar dels individus i la societat en general. Aquest fenomen es fa especialment rellevant en el context social i comunitari, ja que la salut humana no es pot entendre de manera aïllada de la salut del planeta. L'empobriment de la salut global, com destaca Harting et al. (2014), és una qüestió que implica tant la salut mental i física dels individus com el benestar ambiental. Així, l'impacte positiu que la natura pot tenir sobre les persones, especialment en entorns urbans i en col·lectius vulnerables, es fa cada vegada més rellevant com a eina terapèutica i preventiva.

Aquest article té com a objectiu principal donar a conèixer la pràctica del *shinrin-yoku*, fonamentar els seus beneficis científics i terapèutics, i descriure com aquesta tècnica pot ser integrada dins dels sistemes de salut existents. A més, es vol explorar com el *shinrin-yoku*, així com la *teràpia de bosc*, pot complementar l'acompanyament dels diversos col·lectius amb els quals treballa l'IMAS, oferint una estratègia d'intervenció innovadora que promogui la salut, la prevenció i el benestar de les persones.

2. Fonaments teòrics

Els banys de bosc són una pràctica de benestar nascuda al Japó l'any 1982 dins d'un programa de salut pública orientat a reduir l'estrès. El terme *shinrin-yoku* significa literalment "submergir-se en l'atmosfera del bosc" i fa referència a una experiència profunda de connexió amb la natura. Aquesta pràctica es fonamenta en l'atenció plena, deixant-se guiar pels sentits i creant un vincle sensorial i emocional amb l'entorn natural i social. Els participants són convidats a endinsar-se en un entorn natural amb una actitud d'escolta i presència relaxada, a través d'un conjunt d'activitats i propostes dissenyades per a facilitar la connexió, reduir l'estrès i enfortir el benestar general. Tant si es realitza de manera autònoma com guiada, el bany de bosc ofereix un camí cap a una vida més saludable, fomentant l'harmonia personal i les relacions humanes.

Va ser després de la creació del concepte de *shinrin-yoku* que es varen començar a realitzar els primers estudis científics en relació als efectes de la natura sobre la salut humana, i

com aquesta pràctica incidia en el benestar físic i mental. Aquests estudis han estat clau per a fonamentar la seva aplicació en diversos àmbits, incloent-hi la salut pública, la psicologia i la medicina preventiva.

L'ús de la natura com a recurs terapèutic complementari a l'assistència sanitària s'ha estès a altres regions, amb iniciatives com la Green Prescription, que recomana l'activitat física a l'aire lliure com a part del tractament per a diverses condicions de salut. Altres iniciatives similars, com la prescripció social, integren l'accés a entorns naturals com una estratègia per a promoure la salut mental i física en comunitats vulnerables. A més, les solucions basades en la natura s'estan utilitzant cada vegada més com una manera de millorar la salut comunitària, com ara programes que fomenten la jardineria terapèutica o la creació d'espais verds a les ciutats. Aquestes pràctiques comparteixen l'objectiu de reduir l'estrès, millorar el benestar emocional i fomentar la cohesió social, alineant-se amb els beneficis observats en els bany de bosc.

2.1. La ciència darrere del shinrin-yoku: com la natura millora la salut

L'exposició a la natura presenta una sèrie de beneficis a diferents nivells de salut (mental, social, física, planetària i fins i tot, espiritual) àmpliament demostrats científicament. Els estudis acumulats al llarg de les últimes dècades han evidenciat com la natura pot tenir un impacte positiu en el benestar general de les persones, millorant la seva salut mental, reduint l'estrès, afavorint la cohesió social i fins i tot potenciant la salut física a través de diversos mecanismes fisiològics. A continuació, es descriuen els principals camps d'impacte de la natura sobre la salut, basant-se en recerques científiques rellevants.

- Salut fisiològica

Entre els beneficis que la natura aporta, trobem primerament els efectes sobre el cos. Segons l'investigador Qing Li, pioner en aquest camp, la immersió en entorns forestals pot contribuir a la prevenció de malalties no transmissibles a través de diversos mecanismes fisiològics (Li, 2022). Entre els efectes més destacats, es troba l'augment de l'activitat de les cèl·lules immunitàries NK (Natural Killer) i dels nivells de proteïnes anticancerígenes intracel·lulars, així com la reducció de la pressió arterial, la freqüència cardíaca i les hormones de l'estrès com l'adrenalina, la noradrenalina i el cortisol. També s'ha observat una regulació de l'equilibri del sistema nerviós autònom, amb un augment de l'activitat parasimpàtica (relacionada amb la relaxació) i una disminució de l'activitat simpàtica

(relacionada amb l'estrès). A més, els banys de bosc poden millorar la qualitat del son i millorar la sensibilitat a la insulina i protegir contra malalties cardiovasculars, a més de la regulació hormonal i el benestar general. Finalment, Qing Li també suggereix que el Shinrin-yoku podria tenir un efecte preventiu davant la COVID-19, en reforçar la funció immune i reduir l'estrès mental. (Li, 2023)

- *Salut mental*

La Teoria de la Restauració de l'Atenció de Kaplan & Kaplan i la Teoria de la Restauració Psicològica de Ulrich, suggereixen que l'exposició a entorns naturals pot reduir l'estrès, l'ansietat i la depressió, a més de restaurar la capacitat d'atenció. Aquests models expliquen com la natura actua com un element restaurador per al sistema cognitiu i emocional, millorant el benestar general. Les meta-anàlisis recents avalen aquests efectes, indicant que els entorns naturals afavoreixen la relaxació i la recuperació mental, oferint una resposta fisiològica positiva i facilitant la reducció de símptomes d'ansietat i depressió (Gaekward et al., 2023).

- *Salut social i comunitària.*

A banda dels beneficis individuals, els banys de bosc també poden actuar com a catalitzadors de la interacció i la cohesió social. Diversos estudis assenyalen que la participació en activitats programades a la natura, com caminades guiades o sessions de voluntariat, fomenta la socialització i la participació comunitària (O'Brien et al., 2014). Aquesta socialització contribueix a millorar l'autosatisfacció i a ampliar la xarxa de contactes, especialment entre col·lectius vulnerables o extrems de l'espectre socioeconòmic i d'edat, com ara infants, adolescents i persones grans (Dadvand et al., 2019). A més, assistir a aquests espais en companyia afavoreix la sensació de seguretat, especialment en dones, en contextos on hi pot haver percepcions d'inseguretat (Morris et al., 2011). També s'ha observat que les activitats en entorns naturals potencien comportaments prosocials, com ajudar o donar suport a altres persones (O'Brien, 2009; Bates et al., 2018). Curiosament, la restauració de l'atenció, un dels beneficis cognitius del contacte amb la natura, pot tenir una correlació més intensa quan la persona està sola, cosa que no contradiu, sinó que complementa, els beneficis socials (Staats i Hartig, 2004).

Els espais naturals també són un escenari idoni per al desenvolupament de noves relacions socials, mitjançant programes recreatius, activitats de voluntariat o intervencions dirigides a persones amb problemes de salut mental, emocional o conductual (O'Brien, 2018). Aquestes dinàmiques faciliten el contacte amb nous individus i la construcció de relacions positives i de suport mutu. A més, el temps compartit en espais verds contribueix a generar percepcions positives sobre les xarxes socials existents (Cox, 2018) i promou la

creació de capital social, especialment a través del voluntariat ambiental, que ofereix interaccions significatives per a adults i persones grans (O'Brien et al., 2011). Finalment, en comunitats desfavorides, els espais verds poden esdevenir eixos de cohesió social, afavorint la convivència i la connexió entre veïns (O'Brien, 2005; 2006).

- *Salut planetària*

El bany de bosc contribueix també al desenvolupament d'una major consciència ecològica i al respecte pels ecosistemes, aspectes clau del concepte de salut planetària. Aquest enfocament entén que la salut humana i la salut del planeta són interdependents, i que reconnectar amb la natura pot fomentar actituds més sostenibles i responsables envers l'entorn natural. Com assenyalen Hartig et al. (2014), el contacte regular amb espais naturals no només millora la salut personal, sinó que també pot reforçar el compromís amb la conservació i el respecte ambiental.

2.2. Fonaments específics del bany de bosc

El bany de bosc pretén impulsar la salut i el benestar de les persones mitjançant una immersió conscient i guiada en entorns naturals. Segons Forest Therapy Hub, una organització internacional dedicada a la formació i recerca en banys de bosc, l'experiència es dissenya a partir d'una seqüència d'activitats estructurades que tenen com a finalitat facilitar moments significatius de connexió amb la natura, potenciar la vivència emocional de l'entorn i promoure la interacció i cohesió social entre els participants. Aquesta metodologia s'inspira i es fonamenta en diversos marcs teòrics i pràctiques pedagògiques, que es descriuen a continuació.

- *La seqüència com a metodologia*

La pràctica guiada de les sessions utilitza una estructura seqüencial que s'inspira en models com el *Flow Learning* (Joseph Cornell) o la *Teoria del Flow* o *Teoria de l'Experiència òptima* (Mihaly Csíkszentmihályi), entre altres. Aquesta seqüència no és aleatòria, sinó que respon a una intenció didàctica i terapèutica: acompanyar progressivament els participants des d'un estat d'activació mental cap a una major obertura sensorial, emocional i relacional. El recorregut acostuma a iniciar-se amb invitacions suaus i introductòries, i avança cap a propostes més immersives i introspectives, a més d'incorporar moments per compartir en grup.

- *Camins de connexió i benestar*

Dins la seqüència del bany de bosc, les activitats de connexió amb la natura tenen un paper central, ja que afavoreixen una relació significativa i profunda amb l'entorn. La recerca de

Lumber et al. (2017) identifica cinc camins clau per a facilitar aquesta connexió: el contacte sensorial, la bellesa, el significat, l'emoció i la compassió. Aquests camins impliquen una obertura als sentits, a l'estètica natural, a les metàfores vitals, al vincle emocional i a una actitud de cura envers la natura i els altres. Les invitacions guiades de l'experiència estimulen aquestes dimensions, generant vivències transformadores que poden impactar tant en la salut emocional com en la consciència ecològica i social.

A més, el bany de bosc permet activar les Cinc Vies cap al Benestar, establertes per la *New Economics Foundation*: connectar, estar actiu, estar atent, seguir aprenent i donar. Aquestes accions senzilles, però profundes, estan presents de manera natural en el desenvolupament d'un passeig conscient, afavorint el benestar personal i col·lectiu. D'aquesta manera, la pràctica combina dimensions individuals i comunitàries que reforcen la salut integral des d'una perspectiva tant preventiva com restauradora.

- *Rol del guia: fonament metodològic i ètic*

El guia de bany de bosc assumeix un rol clau com a facilitador d'una experiència de connexió entre el participant i l'entorn natural. La seva responsabilitat principal és dissenyar i conduir el passeig. No actua com a terapeuta, sinó que sosté un espai segur, respectuós i obert, on cada persona pot viure l'experiència des de la seva pròpia autonomia.

La seva presència es fonamenta en principis ètics i metodològics, amb una actitud no directiva, atenta i sensible al grup i al context. És la natura qui esdevé la veritable cofacilitadora del procés.

Aquest enfocament requereix una formació específica. Avui dia, diverses escoles i institucions internacionals ofereixen programes per a guies i professionals, fet que demostra la consolidació i el rigor creixent d'aquesta pràctica.

3. Descripció de la pràctica

Per tal facilitar l'exposició a la natura i impulsar la connexió sensorial amb l'entorn, la pràctica de bany de bosc es pot estructurar en una seqüència d'activitats dividida en diferents etapes. Aquesta estructura i la flexibilitat en les dinàmiques i activitats són les que permeten adaptar la pràctica a diferents col·lectius i objectius amb els quals es vulgui fer feina.

3.1. Seqüència habitual d'una sessió

Una sessió de bany de bosc guiada es desenvolupa seguint una seqüència estructurada, dissenyada per a facilitar una immersió progressiva en l'entorn natural i afavorir la connexió sensorial, emocional i social. Aquesta estructura s'adapta segons el context, el grup i l'espai, però habitualment segueix tres etapes bàsiques, a més de l'etapa prèvia introductòria:

- *Etapa 0: Acollida i introducció*

La sessió comença amb una benvinguda on el guia presenta el propòsit de l'activitat i estableix les normes bàsiques de convivència i seguretat. Aquest primer contacte és fonamental per a generar un clima de confiança, reduir expectatives i preparar emocionalment les persones per l'experiència.

- *Etapa 1: Desconnexió*

Pretén marcar una transició conscient entre el ritme quotidià i el temps del bany de bosc. Pot incloure exercicis de respiració, meditacions guiades, exercicis corporals o rituals simbòlics que ajudin a "entrar" en una nova disposició per a despertar els sentits.

- *Etapa 2: Exposició directa amb invitacions*

El nucli de la sessió està format per una sèrie d'invitacions: propostes senzilles i no directives orientades a despertar els sentits i afavorir la presència. Aquestes poden incloure caminar en silenci, escoltar sons, tocar textures, observar detalls del paisatge, interactuar amb els elements naturals o simplement estar en quietud. Cada invitació està pensada per a facilitar una experiència directa i significativa amb la natura.

Després de cada invitació (o d'un conjunt), es pot obrir un cercle de paraula, un espai segur i respectuós on les persones poden expressar allò que han viscut, compartir emocions, reflexions o silencis. Aquest intercanvi permet crear comunitat i reforçar la dimensió relacional i integradora de la pràctica.

- *Etapa 3: Incorporació*

La sessió finalitza amb una progressiva tornada a la quotidianitat. Es pot fer un ritual de tancament, un darrer cercle de paraula, un gest d'agraïment cap a l'entorn o un moment de silenci compartit. Aquesta fase permet integrar l'experiència i preparar el retorn a la vida diària amb una nova mirada.

3.2. Dinàmiques i variacions

La pràctica del bany de bosc és flexible i adaptable, fet que permet dissenyar sessions específiques segons les característiques del col·lectiu i del context. Aquesta adaptabilitat és una de les seves fortaleeses principals, ja que afavoreix la inclusió i la personalització de l'experiència. És en aquest punt que agafa rellevància la pràctica de bany de bosc en la Teràpia de bosc, on l'activitat esdevé un instrument que permet crear una intervenció estandarditzada enfocada en problemes específics de salut mental, física i social.

- *Adaptació als col·lectius*

Les activitats poden ajustar-se segons l'etapa de la vida dels participants (des d'infància fins a adults majors), el nivell de mobilitat, la diversitat funcional o l'estat emocional del grup. També es tenen en compte les necessitats de grups específics com dones, persones en situació de vulnerabilitat o col·lectius terapèutics.

- *Ús de dinàmiques diverses*

En funció del context, es poden integrar jocs de connexió, rituals simbòlics, activitats creatives com l'escriptura, moviment conscient, el dibuix, la fotografia o la construcció amb elements naturals. Aquestes propostes estimulen l'expressió personal i amplien les vies de connexió amb la natura.

- *Arquitectura de la sessió*

El guia dissenya cada sessió com un recorregut emocional i sensorial, tenint en compte aspectes com la durada, el tipus de terreny, la climatologia, els canvis de ritme, els moments de silenci i d'expressió, i l'ús simbòlic de l'espai. Aquesta "arquitectura" invisible és clau per a facilitar un flux òptim de l'experiència.

Aquesta flexibilitat és la que permet garantir una pràctica realment inclusiva i transformadora.

3.3. Paper del guia en la pràctica

El guia té un paper essencial en el desenvolupament d'una sessió, no com a protagonista, sinó com a facilitador d'un espai de connexió autònoma entre el participant i l'entorn natural. El seu rol combina competències metodològiques, humanes i ètiques.

- *Facilitar, no dirigir*

El guia no imposa cap recorregut intern ni interpreta l'experiència de les persones

participants. Ofereix invitacions obertes, amb un to respectuós i no intrusiu, afavorint que cadascú trobi el seu propi camí de connexió.

- *Vetllar per la seguretat física i emocional*

És responsable de crear un espai segur, tant des del punt de vista físic (adaptació al terreny, prevenció de riscos, accessibilitat) com emocional (crear un clima de confiança, respecte i contenció).

- *Adaptar-se al grup i al moment*

El guia observa el ritme i les reaccions del grup, i pot modificar les propostes segons les necessitats que apareixen. Aquesta flexibilitat i escolta activa són clau per a mantenir la qualitat de l'experiència.

- *Fomentar el respecte a la natura i al grup*

Més enllà de guiar, el facilitador també transmet valors com el respecte profund a l'entorn natural i als éssers vius que l'habiten, així com a les persones que participen. L'experiència esdevé així una pràctica de cura i de consciència ecològica.

4. Aplicabilitat a diferents col·lectius: beneficis i objectius específics

4.1. Marc d'intervenció: promoció, prevenció i rehabilitació

La pràctica del bany de bosc i la teràpia de bosc es pot integrar dins de les tres grans estratègies d'intervenció reconegudes pel sistema sanitari i psicosocial: *la promoció de la salut, la prevenció de trastorns i la intervenció terapèutica o rehabilitació*.

Aquesta classificació permet entendre com, segons el col·lectiu i l'objectiu d'intervenció, es poden aplicar diferents dissenys de sessions, amb nivells d'intensitat i acompanyament variables:

- *Promoció de la salut*: activitats orientades a augmentar el benestar general, fomentar hàbits saludables i millorar la qualitat de vida de la població en general o de grups concrets. Aquesta acció es pot dur a terme a partir del bany de bosc.
- *Prevenció*: accions destinades a reduir riscos i evitar l'aparició de problemes físics, mentals o socials, especialment en col·lectius vulnerables. En aquesta cas, es tracta d'una intervenció que pot tenir lloc a diferents nivells, a partir del bany de bosc o bé, la

teràpia de bosc.

- *Intervenció terapèutica o rehabilitació*: pràctiques enfocades al tractament o recuperació de persones amb malalties o trastorns, mitjançant l'acompanyament especialitzat, en el marc de la teràpia de bosc.

Aquest enfocament permet una aplicació transversal del bany de bosc en el treball social i comunitari, fent-lo compatible amb els objectius estratègics dels serveis socials i sanitaris públics.

4.2. Teràpia de bosc com a instrumentalització del bany de bosc

Els banys de bosc tenen com a objectiu afavorir la salut i prevenir malalties, mentre que la teràpia de bosc s'aplica en entorns clínics concrets com a complement als tractaments mèdics i als processos de rehabilitació.

La teràpia de bosc és, per tant, una intervenció basada en la natura, que fa servir la pràctica del bany de bosc com a eina per a millorar la salut física, promoure la salut mental i fomentar les relacions interpersonals d'un grup amb unes necessitats determinades.

En aquest àmbit, el professional de teràpia de bosc, dissenya programes estructurats (sessions, durada, freqüència) amb objectius específics. Aquestes intervencions tenen com a objectiu fomentar vivències que puguin complementar tractaments i processos de rehabilitació d'enfermetats específiques.

Les intervencions de teràpia de bosc sempre es duen a terme en col·laboració amb professionals de salut/socials. Les intervencions tenen un enfocament terapèutic però, excepte en casos on la formació prèvia del professional de teràpia de bosc digui el contrari, els professionals de teràpia de bosc no són terapeutes.

A les Illes Balears, la teràpia de bosc és encara una pràctica emergent, i la seva aplicació requereix la presència de professionals formats específicament, en coordinació amb equips de salut i serveis socials, per a garantir la qualitat i la seguretat de les intervencions.

4.3. Aplicació en funció del col·lectiu

Tot i que les adaptacions poden variar segons el context i les necessitats concretes, a continuació es presenten exemples d'aplicació del bany de bosc i la teràpia de bosc en diferents col·lectius amb què treballen habitualment els serveis socials.

- *Infància (0-12 anys)*

La infància és una etapa de gran plasticitat i sensibilitat als estímuls ambientals. Els banys de bosc poden afavorir l'atenció i la regulació emocional, oferir espais segurs d'expressió, estimular la curiositat i la creativitat i fomentar la inclusió social a través del joc i l'experiència sensorial.

- *Adolescència i joventut (12-25 anys)*

Durant l'adolescència i joventut es configuren identitat, valors i relacions, i hi ha vulnerabilitat a la pressió social i a conductes de risc. Els banys de bosc poden reduir l'ansietat, millorar la gestió emocional i afavorir vincles saludables amb el grup i amb la natura, aportant un contrapunt al ritme digital i estressant.

- *Gent gran*

L'envelliment acostuma a implicar pèrdues de capacitats i xarxes socials, i augmenta el risc de solitud. Els banys de bosc poden promoure activitat física adaptada, estimular la memòria i els sentits, reduir la sensació d'aïllament i millorar l'autoestima i la qualitat de vida.

- *Persones amb discapacitat*

La diversitat funcional sovint limita l'accés a entorns naturals i socials. Amb adaptacions adequades, els banys de bosc poden garantir experiències accessibles i inclusives, afavorint la connexió sensorial, la participació activa, l'autoexpressió i l'empoderament.

- *Dones en situació de violència o vulnerabilitat*

Les dones que han viscut violència o discriminació necessiten espais segurs i restauradors. El bany de bosc pot contribuir a reconstruir la confiança, expressar emocions en un marc respectuós, reforçar l'autoestima i generar xarxes de suport.

- *Altres col·lectius vulnerables*

Persones en situació d'atur de llarga durada, famílies en risc d'exclusió, persones sense llar o amb trastorns de salut mental comparteixen situacions d'alta vulnerabilitat i estigma. El bany de bosc pot ajudar a recuperar la dignitat, millorar la percepció de salut i enfortir

vincles socials en un entorn acollidor.

5. Recomanacions

La primera recomanació essencial és garantir que els banys de bosc siguin conduïts per guies formats. El paper del guia és fonamental per a assegurar una seqüència coherent, criteris de seguretat i una adaptació adequada a les necessitats del grup. Tot i que a simple vista pugui semblar una activitat espontània, el guiatge professional és el que converteix el bany de bosc en una pràctica estructurada i amb base terapèutica.

En segon lloc, és clau fomentar la col·laboració interdisciplinària. Els banys de bosc, i especialment la teràpia de bosc, no substitueixen cap intervenció mèdica ni terapèutica, sinó que poden esdevenir un recurs complementari. El treball conjunt entre guies i professionals de la salut, del treball social o de l'educació permet dissenyar intervencions més ajustades i amb major impacte.

També resulta imprescindible fer adaptacions específiques segons el col·lectiu. Aspectes com el llenguatge utilitzat, la durada de la sessió, el nombre de participants o l'accessibilitat de l'espai han de ser ajustats amb sensibilitat per a garantir experiències inclusives i significatives per a tots els grups.

Un altre punt rellevant és la complementarietat amb altres pràctiques. Els banys de bosc poden combinar-se amb tècniques com la meditació, el *mindfulness*, l'educació ambiental, les arts creatives o l'activitat física suau, sempre que es respecti l'essència de la pràctica. Aquestes sinergies poden ampliar els beneficis i facilitar la integració de la natura en programes socio-sanitaris més amplis.

Finalment, és recomanable impulsar el desenvolupament local d'aquest tipus de pràctiques. A Mallorca, l'Associació de Banys de Bosc de les Illes Balears (ABBIB) és un referent en la difusió i la formació en aquest àmbit. Donar suport a iniciatives d'aquest tipus, promoure projectes pilot i potenciar la recerca aplicada són passos necessaris per a consolidar els banys de bosc com a recurs estable en el sistema social i de salut.

Referències bibliogràfiques

- Agnes E. Van den Berg. (2017). From green space to green prescriptions: Challenges and opportunities for research and practice. *Frontiers in Psychology*, 8, 268.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00268> research.rug.nl+2Frontiers+2

- Bates, C., Bohnert, A., & Gerstein, D. (2018). Green schoolyards in low-income urban neighbourhoods: natural spaces for positive youth development outcomes. *Frontiers in Psychology*, ...(...), ...-....
- Bragg, R., & Leck, C. (s. f.). Good practice in social prescribing for mental health: The role of nature-based interventions (Natural England Commissioned Report No. 228). York: Natural England.
- Cornell, J. B. (2021). *Flow Learning: Opening heart and spirit through nature*. Crystal Clarity Publishers. ISBN 978-1565890954
- Cox, D., Shanahan, D., Hudson, H., Fuller, R., & Gaston, K. (2018). The impact of urbanisation on nature dose and the implications for human health. *Landscape and Urban Planning*, 179, 72-80.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Dadvand, P., Hariri, S., Abbasi, B., Heshmat, R., Qorbani, M., Motlagh, M. E., Basagaña, X., & Kelishadi, R. (2019). Use of greenspaces, self-satisfaction and social contacts in adolescents: A population-based CASPIAN-V study. *Environmental Research*, 168, 171-177.
- Gaekwad, J. S., Moslehian, A. S., & Roös, P. B. (2023). A meta-analysis of physiological stress responses to natural environments: Biophilia and Stress Recovery Theory perspectives. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102085. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102085>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home: psychological benefits. *Environment and Behavior*, 33(4), 507-542. <https://doi.org/10.1177/00139160121973115>
- Li, Q. (2022). Effects of forest environment (Shinrin-yoku / Forest bathing) on health promotion and disease prevention: the establishment of "Forest Medicine". *Environmental Health and Preventive Medicine*, 27, 43. <https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00160>
- Li, Q. (2023). The healing power of forest bathing: A dive into shinrin-yoku. *Muscle Health Advance*. Recuperat de <https://advance.muschealth.org/library/2024/july/forest-bathing>
- Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>
- Morris, J., O'Brien, L., Ambrose-Oji, B., Lawrence, A., & Carter, C. (2011). Access for all? Barriers to accessing woodlands and forests in Britain. *Local Environment*, 16, 375-396.
- O'Brien, E. (2005). Publics and woodlands: wellbeing, local identity, social learning, conflict and management. *Forestry*, 78(4), 321-336.
- O'Brien, E. (2006). Social housing and greenspace: a case study in inner London. *Forestry*, 79(5), 535-551.
- O'Brien, E. (2009). Learning outdoors: the Forest School approach. *Education 3-13*, 37(1), 45-60.

- O'Brien, E., Burls, A., Townsend, M., & Ebdon, M. (2011). Volunteering in nature as a way of enabling people to reintegrate into society. *Perspectives in Public Health*, 131(2), 71-81.
<https://doi.org/10.1177/1757913910384048>
- O'Brien, L., Morris, J., & Stewart, A. (2014). Engaging with peri-urban woodlands in England: The contribution to people's health and wellbeing and implications for future management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(6), 6171-6192.
- O'Brien, L. (2018). Engaging with and shaping nature: A nature-based intervention for those with mental health and behavioural problems at the Westonbirt Arboretum in England. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2214.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15102214> MDPI+1
- Staats, H., & Hartig, T. (2004). Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 199-211.
- UCL News. (2022, 19 de diciembre). Green social prescribing: Time in nature can increase wellbeing. UCL / National Academy for Social Prescribing. Recuperat de
<https://www.ucl.ac.uk/news/2022/dec/green-social-prescribing-time-nature-can-increase-wellbeing>
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. En J. I. (Ed.), *Behavior and the Natural Environment* (pp. 85-125). Boston, MA: Springer.
- WHO Regional Office for Europe. (2021). Nature, biodiversity and health: An overview of interconnections. World Health Organization.
- Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., de Souza Dias, B. F., Ezeh, A., Frumkin, H., Gong, P., Head, P., Horton, R., Mace, G. M., Marten, R., Myers, S. S., Nishtar, S., Osofsky, S. A., Pattanayak, S. K., Pongsiri, M. J., Romanelli, C., ... & Yach, D. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: Report of the Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. *The Lancet*, 386(10007), 1973-2028.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)