

PROYECTO



SINERGIA NATURAL

Bienestar Personal y Laboral



Una mayor exposición a elementos naturales se asoció con un menor estado de ánimo depresivo y una mayor satisfacción laboral y compromiso organizacional

Mihyang An, Stephen M. Colarelli et al., 2016

WHY WE NEED MORE NATURE AT WORK: EFFECTS OF NATURAL ELEMENTS AND SUNLIGHT ON EMPLOYEE MENTAL HEALTH AND WORK ATTITUDES

www.holisticanature.com

TABLA DE CONTENIDO

INTRO DUCCIÓN.....	5
OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	6
METO DOLOGÍA.....	9
BENEFICIOS PARA LA EMPRESA.....	11
EVIDENCIA CIENTÍFICA.....	12
FORMATOS POSIBLES.....	15
REQUISITOS Y LOGÍSTICA.....	16
MÁS INFORMACIÓN.....	17
DATOS DE CONTACTO.....	17

www.holisticanature.com

INTRODUCCIÓN

En un contexto laboral cada vez más exigente y digital, las empresas que apuestan por el bienestar integral de sus empleados son las que logran equipos más motivados, creativos y comprometidos.

Nuestro Proyecto “**Sinergia Natural, Bienestar Personal y Laboral**” ofrece una experiencia única, diseñada para reducir el estrés, mejorar la salud emocional y fortalecer los lazos humanos dentro y fuera de la empresa. Llevamos más de 20 años dedicados al sector del Bienestar ayudando a personas a llevar una vida más plena a través de herramientas anti-estrés, autoconocimiento, gestión emocional y prácticas que fomentan la vitalidad, motivación, cohesión grupal y sentido de la vida.

Personas felices, crean un entorno laboral armonioso y productivo y una sociedad más equilibrada



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Reducción del Estrés

Aprender y Practicar herramientas sencillas que disminuyen el estrés a través de la Conciencia Corporal, la Respiración Consciente y la Atención Plena en los Sentidos favoreciendo la calma mental y equilibrio interior

Mejora cognitiva

Potenciar las funciones cognitivas relacionadas con la atención, la memoria, el procesamiento de la información y la toma de decisiones mediante la conexión sensorial con el entorno natural y la presencia consciente.

Bienestar Emocional y Afecto Positivo

Desarrollar recursos de gestión emocional inspirados en la naturaleza - interna y externa - que facilitan el autoconocimiento, la autorregulación y la mejora de los estados emocionales aumentando el afecto positivo (capacidad de sentir emociones, sentimientos y actitudes agradables con una actitud abierta y optimista ante la vida)

Vitalidad y Renovación

Favorecer la renovación física y mental mediante la sincronización con los ritmos naturales, el cambio de perspectiva y la vivencia directa de experiencias de Conexión Natural que revitalizan el organismo y renuevan la energía vital

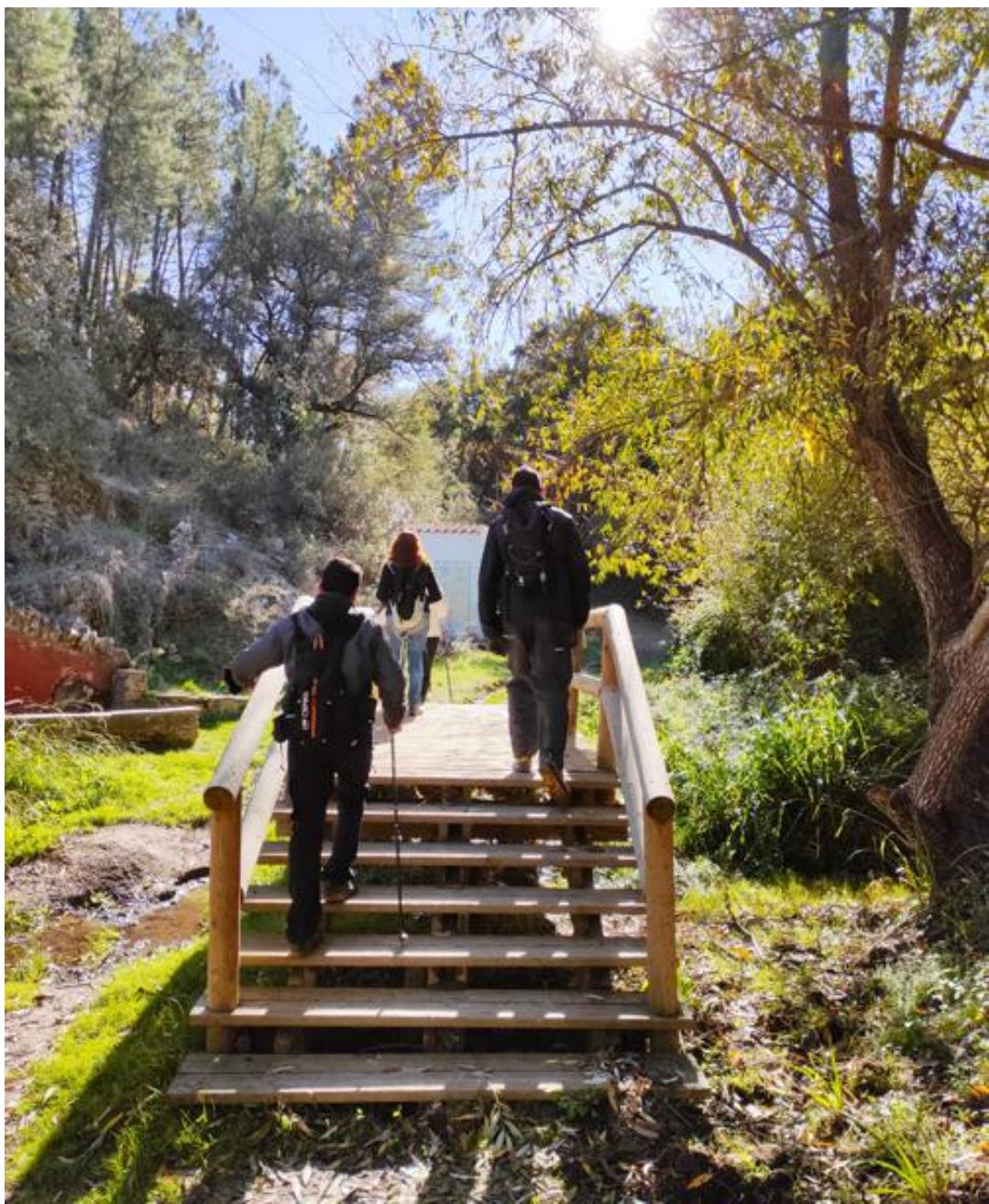
Pertenencia y Cohesión

A través de experiencias grupales en entornos relajados, se favorece la cohesión y la comunicación dentro del equipo, mejorando las relaciones inter-personales y la sensación de pertenencia y colaboración



La conexión Personas-Naturaleza ha caído un 60% en 200 años

Miles Richardson 2025



Participantes de un Baño de Bosque en el Talenque (Huelva)

METO DOLOGÍA

El programa se desarrolla en entornos naturales (bosques, parques, playas, etc.) y combina las siguientes dinámicas:

1. RESPIRACIÓN

Técnicas sencillas de respiración somática y consciente para regular el sistema nervioso, liberar estrés y centrar la atención en el momento presente.

2. EXPLORACIÓN SENSORIAL

Uso de los cinco extero-sentidos como vía para reconectar con el entorno a través de la atención plena

3. CONCIENCIA CORPORAL

Movimientos suaves, prácticas somáticas y caminar consciente que mejoran la postura y el movimiento permitiendo la liberación de dolor, aumento de la energía vital y facilitan el bienestar Cuerpo - Mente.

4. SIMBOLISMO NATURAL

Dinámicas guiadas para interpretar los símbolos naturales (formas, elementos, metáforas) como reflejo del propio proceso personal y del equipo. Ideal para abrir nuevas perspectivas, fortalecer la cohesión y fomentar la creatividad.



BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

- Reducción del estrés laboral y mejora del clima organizacional
- Incremento de la productividad, la concentración, la innovación y la motivación en el entorno laboral
- Refuerzo del sentido de pertenencia y la colaboración
- Mejora de la autoestima, el equilibrio emocional y la resiliencia ante los desafíos.
- Impulso de la imagen corporativa como empresa comprometida con la salud y el bienestar.
- Atracción y fidelización del talento



EVIDENCIA CIENTÍFICA

Diversas investigaciones científicas han demostrado que la exposición y conexión consciente con la Naturaleza genera beneficios significativos en la salud física, emocional y cognitiva de las personas.

Los numerosos estudios en la técnica japonesa “Baños de Bosque” han demostrados múltiples y consistentes beneficios en la salud holística de los practicantes incluyendo una mejora del sistema inmune (células NK) que puede perdurar entre 7 y 30 días

En general, las diversas técnicas de Conexión Natural, evidencian beneficios psico-físicos como son la reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión y mejoran la atención, la creatividad, la regulación emocional y el descanso.



En el ámbito laboral, las investigaciones de *An & Colarelli (2016)* y *Perrins et. al (2021)* demuestran que las actividades de naturaleza durante la jornada laboral disminuyen el agotamiento y el estrés pero a la vez, incrementan la satisfacción laboral, la productividad y la cohesión entre equipos. Estos hallazgos, respaldan la idea de promover la “Sinergia Natural” no sólo como

vía para mejorar el bienestar individual sino para fortalecer el rendimiento organizacional y la sostenibilidad emocional de las empresas.

La exposición al medio natural promueve efectos positivos en la salud como es aumento de la relajación, el afecto positivo y un menor esfuerzo mental

White M.P. et. al. 2022

"Association between Nature Exposure and Health: A review of the evidence"

El tiempo que se pasa en la Naturaleza se asocia con una mejor función cognitiva, mayor actividad cerebral, menor presión arterial, mejor sueño y mejores resultados en la salud mental

White M. P. et. al. 2021

"Association between Nature Exposure and Health: A review of the evidence"

Breves dosis de Naturaleza pueden hacernos menos agresivos, más creativos, más sanos y con mejor funcionamiento cognitivo

Florence Williams

"The Nature Fix"

En un programa basado en la Naturaleza durante la jornada laboral, el grupo de intervención mostró menores puntuaciones de agotamiento, menores niveles de cortisol salival y mayor velocidad de procesamiento de información visual en comparación con el grupo de control

Perrins, S.P. et. al. 2024

"Introducing nature at the work floor: a nature based intervention to reduce stress and improve cognitive performance"

**El contacto con la Naturaleza en el lugar de trabajo se
asoció significativamente con menor estrés laboral,
menos quejas subjetivas de salud y menos ausencias por
enfermedad**

Bratland. et. al. 2024

“Nature contact and Organizational Support during office working hours”



FORMATOS POSIBLES

Dependiendo de las necesidades de la empresa podemos ofrecer los siguientes formatos de “Sinergia Natural”

MEDIA JORNADA - 4 h

Taller vivencial de conexión con la Naturaleza en un entorno cercano.

JORNADA COMPLETA - 8 h

Experiencia inmersiva con dinámicas individuales y grupales, ponencia “bienestar y naturaleza” y espacios de descanso.

PROGRAMA MENSUAL / TRIMESTRAL

Programa completo de bienestar corporativo con seguimiento progresivo a través de Test de Bienestar, prácticas progresivas y seguimiento individualizado.

REQUISITOS Y LOGÍSTICA

LUGAR

Desarrollo de la actividad en el Parque Natural de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche.

* También ofrecemos otras opciones a concretar

PERSONAS

Dependiendo del formato elegido, el número ideal es entre 8 y 28 personas.

Adaptación a distintos niveles de condición física y edad

DESPLAZAMIENTO Y COMIDA

Cada una de estas actividades puede incluir desplazamiento y almuerzo según el tipo de jornada y las necesidades de la empresa

MÁS INFORMACIÓN

¿Queréis mejorar el bienestar de vuestro equipo?

Si vuestra empresa desea conocer más o recibir una propuesta personalizada, podéis solicitar un presupuesto adaptado según el número de participantes, duración y localización

SOLICITA TU PRESUPUESTO SIN COMPROMISO:

EMAIL: info@holisticanature.com

TELÉFONO / WHATSAPP: +34 636781167

DATOS DE CONTACTO

WEB: www.holisticanature.com

FACEBOOK: @holisticanature

INSTAGRAM: @holisticanature

YOUTUBE: @HolisticaNature



www.holisticanature.com