

Esto no es un paseo...

LOS 5 ERRORES MÁS COMUNES AL INTENTAR CONECTAR CON LA NATURALEZA

(y por qué muchas veces la experiencia no llega a calar)

CIENCIA CON CONCIENCIA



Umanagea

DE HOLÍSTICA NATURE

INTRODUCCIÓN

Estar en la naturaleza no es lo mismo que habitarla

Vivimos en un momento de la historia en el que nunca hemos tenido tanto acceso a información sobre la naturaleza... y, sin embargo, nunca hemos estado tan desconectados de ella.

Salimos al campo. Caminamos. Respiramos.

Y, aun así, algo no termina de cambiar.

¿Por qué?

Porque conectar con la naturaleza no es tan evidente como parece. No se trata sólo de estar en ella, sino de cómo estamos y nos sentimos en ella.

En este documento encontrarás los errores más habituales que impiden que esa conexión ocurra de verdad, y las claves para empezar a abrir una relación más profunda y real.

5 ERRORES · 5 CLAVES

ERROR 1

CREER QUE CONECTAR ES «SALIR AL CAMPO»

Ir a la naturaleza no significa necesariamente conectar con ella.

Puedes estar en un bosque... y seguir completamente desconectado, pensando, analizando, distraído.

La conexión no depende del lugar. Depende del estado de presencia de la persona.

CLAVE · *No se trata de ir más lejos, sino de llegar más profundo a la experiencia.*



ERROR 2

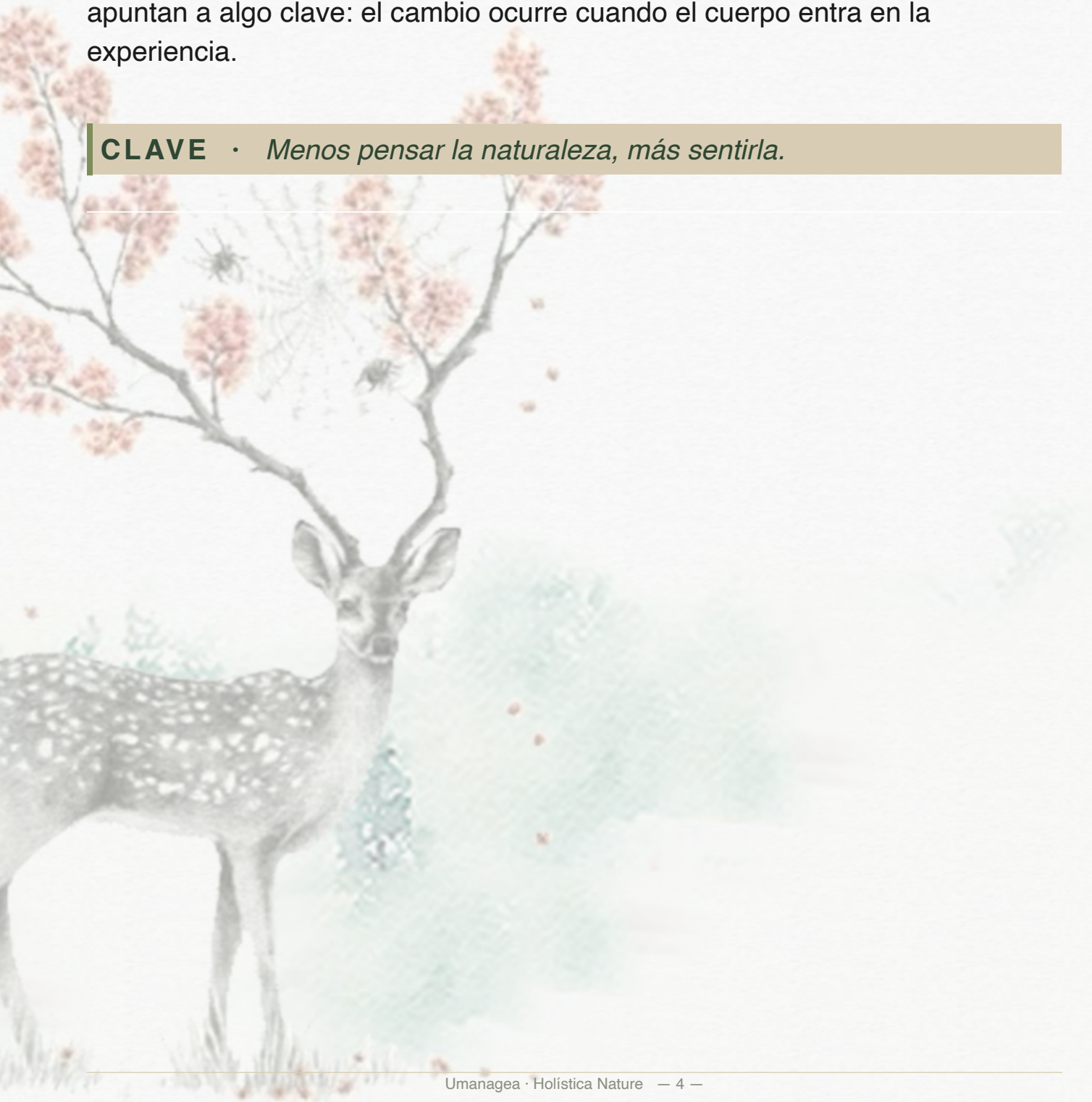
QUEDARSE EN LA MENTE

Durante años nos han enseñado a entender la naturaleza: nombres de especies, ecosistemas, procesos.

Todo eso tiene valor, pero no basta para que ocurra un cambio real.

El conocimiento no genera vínculo por sí solo. Las investigaciones actuales apuntan a algo clave: el cambio ocurre cuando el cuerpo entra en la experiencia.

CLAVE · *Menos pensar la naturaleza, más sentirla.*



ERROR 3

BUSCAR RELAJACIÓN EN LUGAR DE RELACIÓN

Muchas personas se acercan a la naturaleza para relajarse.

Y es cierto: la naturaleza regula el sistema nervioso, reduce el estrés y restaura la atención, según apuntan las investigaciones.

Pero si sólo la usamos como una herramienta para sentirnos mejor, nos perdemos lo esencial. La naturaleza no es un recurso. Es una relación.

CLAVE • *No vayas solo a calmarte: ve a relacionarte.*



ERROR 4

NO INCLUIR EL CUERPO

La mayoría de experiencias de naturaleza siguen siendo mentales: observar, pensar, interpretar.

Pero la conexión real ocurre cuando sientes el cuerpo, respiras de forma consciente y percibes desde los sentidos.

Las investigaciones en ecosomática apuntan a algo esencial: la conciencia corporal despierta y promueve la conciencia ecológica.

CLAVE · *Tu cuerpo no está en la naturaleza: es naturaleza.*



ERROR 5

NO HAY INTENCIÓN NI ESTRUCTURA

Muchas experiencias en la naturaleza son improvisadas: «vamos a caminar y a ver qué pasa». Y aunque puede ser agradable, rara vez deja huella.

La conexión profunda necesita ritmo, intención, propuestas adecuadas e integración de la experiencia.

CLAVE • *No es solo lo que haces: es cómo está diseñado lo que haces.*



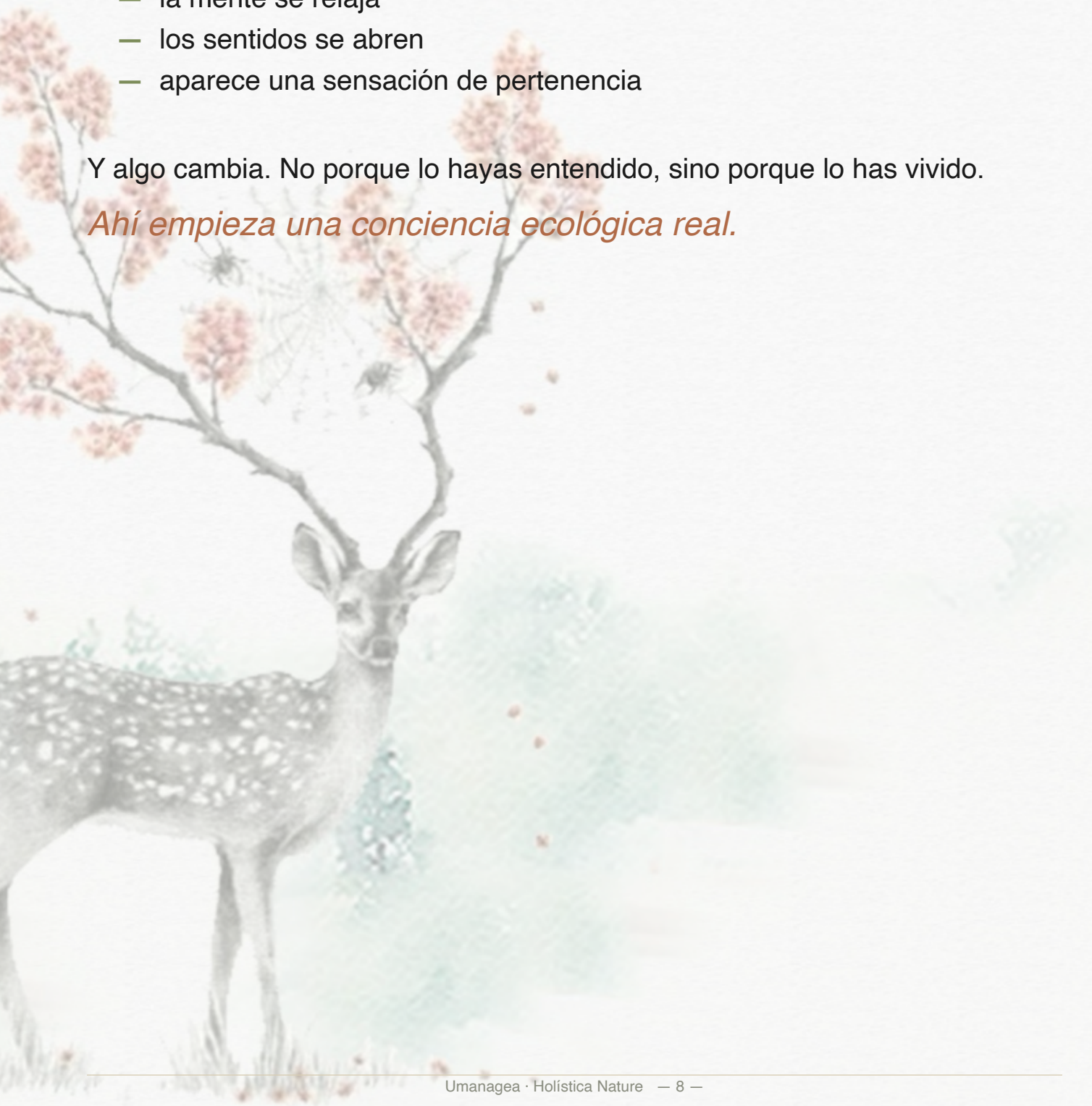
ENTONCES... ¿QUÉ SÍ FUNCIONA?

Cuando la conexión ocurre de verdad

- el cuerpo está presente
- la mente se relaja
- los sentidos se abren
- aparece una sensación de pertenencia

Y algo cambia. No porque lo hayas entendido, sino porque lo has vivido.

Ahí empieza una conciencia ecológica real.



ALGO IMPORTANTE

La conexión no es un lujo

La conexión con la naturaleza no es un lujo ni una tendencia.

Es una necesidad biológica, psicológica y ecológica. Y en un mundo cada vez más desconectado, aprender a cultivarla y a facilitarla no será opcional.



SI QUIERES IR MÁS ALLÁ

Dos puertas de entrada

Si todo esto resuena contigo, quizás sientas que quieres profundizar en tu propia conexión, entender cómo se facilitan estas experiencias, o dar los primeros pasos para acompañar a otras personas en este camino.

Desde Umanagea, escuela de Naturaleza Habitada de Holística Nature, proponemos dos caminos, según el momento en el que te encuentres.

PRIMER PASO

Fundamentos Baños de Bosque

Un fin de semana inmersivo para vivirlo en el cuerpo

- 25–27 de septiembre · Villaonuba, Fuenteheridos (Huelva)
- Práctica directa en la naturaleza, fundamentos de ecopsicología y ecoterapia, y los primeros pasos para guiar un Baño de Bosque (Shinrin Yoku)
- Incluye alojamiento, comidas y acceso al campus online

Desde 270 € · Formación certificada

Más información y plazas → umanagea.com/fundamentos-bosque

EL CAMINO COMPLETO

Facilitadores de Naturaleza Habitada

Un proceso de 6 meses para acompañar a otros

- Inicio: 20 de octubre · online a tu ritmo + 10 sesiones en directo · 200 horas certificadas
- Ecopsicología, Ecosomática, Baños de Bosque, Naturfulness y GeoMetanoia, con las herramientas para diseñar y guiar tus propias sesiones de Naturaleza Habitada
- Certificación Umanagea

Desde 520 € · Plazas bonificadas

Más información y plazas → umanagea.com/formacion-naturaleza

Quien participa en Fundamentos Baños de Bosque accede a condiciones especiales para continuar en Facilitadores de Naturaleza Habitada.



SOBRE UMANAGEA

Naturaleza Habitada

Umanagea es la escuela de Naturaleza Habitada de Holística Nature: conexión profunda con la naturaleza desde el cuerpo, la experiencia y la conciencia. Integra ciencia, práctica somática y simbolismo en un método propio.

Guían el proceso Helena Chacón, PhD en Geología y formadora de profesores, y Javier Muriel, educador ambiental y guía de naturaleza.

umanagea.com · holisticnature.com

Una escuela de Holística Nature

