

PROGRAMA PARA EMPRESAS Y EQUIPOS

Sinergia *Natural*

Bienestar laboral con conocimiento del territorio

> Experiencias en la Sierra de Aracena guiadas por una doctora en Geología y un educador ambiental especializado en etnobotánica.

HOLÍSTICA nature

SIERRA DE ARACENA
Y PICOS DE AROCHE
HUELVA

Un equipo que se cuida trabaja mejor

El trabajo actual es cada vez más exigente y más digital. La atención se fragmenta, el descanso se acorta y el estrés se vuelve crónico, y eso afecta a las personas y a los equipos de los que forman parte.

Sinergia Natural es un programa de bienestar corporativo que lleva a los equipos a la naturaleza con un objetivo concreto: reducir el estrés, recuperar la atención y reforzar los vínculos entre las personas. Combina prácticas corporales, atención sensorial y conocimiento del territorio, con una base científica clara y la experiencia de un equipo con más de veinte años de trayectoria en educación ambiental, yoga y divulgación científica.



Punto de encuentro de la GeoRuta de Los Molinos, en Alájar.

Cuidarse en equipo también se aprende.

Cinco objetivos, un mismo proceso

1 **Reducir el estrés**

Herramientas sencillas de respiración, conciencia corporal y atención a los sentidos que ayudan a regular el sistema nervioso y recuperar la calma.

2 **Recuperar la atención**

El contacto sensorial con el entorno natural favorece la atención sostenida, el procesamiento de la información y la toma de decisiones.

3 **Regulación emocional**

Recursos prácticos para reconocer y gestionar los propios estados emocionales, con la naturaleza como contexto y como espejo.

4 **Descanso y perspectiva**

Salir del ritmo habitual, sincronizarse con los ritmos naturales y volver con una mirada renovada sobre el trabajo.

5 **Pertenencia y cohesión**

Experiencias compartidas en un entorno relajado que mejoran la comunicación, la confianza y la colaboración dentro del equipo.





POR QUÉ AHORA

Las bajas por salud mental se han duplicado en cinco años.

XV INFORME ADECCO SOBRE EMPRESA SALUDABLE Y GESTIÓN DEL ABSENTISMO · 2026

Son ya la segunda causa de baja por número de procesos y la primera por duración. En 2024 se registraron en España 671.618 bajas vinculadas a la salud mental, la cifra más alta desde 2016 (UGT, Salud Mental y Trabajo, 2025). Cuidar los riesgos psicosociales forma parte de la responsabilidad de cualquier organización. Sinergia Natural no sustituye esa evaluación ni la atención profesional: es una medida práctica de cuidado que puede formar parte de ella.

Cinco prácticas en la Sierra

El programa se desarrolla en la Sierra de Aracena y Picos de Aroche, en dehesas, castañares, bosques de ribera y paisajes geológicos singulares.



01

Respiración

Técnicas sencillas de respiración consciente para regular el sistema nervioso y llevar la atención al presente.



02

Exploración sensorial

Los sentidos como vía de atención plena y de reencuentro con el entorno.



03

Conciencia corporal

Movimiento suave, prácticas somáticas y caminar consciente para liberar tensión y mejorar la relación con el propio cuerpo.



04

Lectura del territorio

Interpretación del paisaje desde la geología y la botánica: el tiempo profundo de las rocas, la vida de la dehesa. Comprender el lugar despierta curiosidad, asombro y conversación.



05

Metáforas naturales

Dinámicas guiadas que usan los procesos de la naturaleza como imagen del propio equipo, para abrir perspectivas y fortalecer la cohesión.

Lo que buscamos para vuestra organización

- Menos estrés laboral y mejor clima de trabajo
- Más atención, creatividad y motivación
- Un sentido de pertenencia y colaboración más fuerte
- Mayor equilibrio emocional y resiliencia ante los desafíos
- Una imagen de empresa comprometida con la salud de su equipo
- Una experiencia memorable para agradecer la confianza de vuestros clientes

YA LO HAN VIVIDO

Zádar Consultores organizó con nosotros una jornada para treinta de sus clientes, en dos turnos, con yoga de la risa, baño de bosque, olfacción consciente, una dinámica guiada por su propia directora y un almuerzo compartido. Diseñamos cada jornada con vosotros e integramos vuestras propias dinámicas si lo deseáis.



Lo que dice la investigación

Un conjunto creciente de investigaciones relaciona el contacto con la naturaleza con beneficios para la salud física, emocional y cognitiva.

En los estudios pioneros sobre baños de bosque, realizados en Japón con grupos pequeños, la actividad de las células NK del sistema inmunitario aumentó tras una estancia de tres días en el bosque. Ese aumento se mantuvo más de una semana y, en una de las series, más de 30 días (Li, 2010).

EN EL TRABAJO

Un ensayo controlado con empleados que salían a la naturaleza dos veces por semana durante tres semanas encontró menos agotamiento, cortisol más bajo y mejor rendimiento cognitivo que en el grupo de control (Daniels et al., 2022). Otros estudios asocian la presencia de naturaleza en el trabajo con menos ansiedad, más satisfacción laboral y mayor compromiso con la organización.



Qué encontraron los estudios

El contacto con la naturaleza se asocia con mejor función cognitiva, actividad cerebral, presión arterial, salud mental, actividad física y sueño.

JIMENEZ ET AL. · IJERPH · 2021

Quienes visitan con más frecuencia espacios verdes muestran más bienestar y menos malestar psicológico.

WHITE ET AL. · SCIENTIFIC REPORTS · 2021 · 16.000 PERSONAS EN 18 PAÍSES

Tras un programa en la naturaleza durante la jornada laboral, el grupo participante mostró menos agotamiento, menos cortisol y mayor velocidad de procesamiento visual que el grupo de control.

DANIELS ET AL. · 2022 · −14,9 % AGOTAMIENTO · −29,3 % CORTISOL · +7,4 % VELOCIDAD VISUAL

En oficinas, más contacto con elementos naturales se asoció con menos estrés laboral, menos quejas de salud y menos bajas por enfermedad.

BJØRNSTAD ET AL. · WORK · 2016

REFERENCIAS

An, M., Colarelli, S. M. et al. (2016). Why we need more nature at work. *PLOS ONE*, 11(5). doi:10.1371/journal.pone.0155614 · Bjørnstad, S., Patil, G. G. y Raanaas, R. K. (2016). Nature contact and organizational support during office working hours. *Work*, 53(1), 9–20 · Daniels, S. et al. (2022). Introducing nature at the work floor. *Int. J. Hyg. Environ. Health*, 240. doi:10.1016/j.ijheh.2021.113884 · Jimenez, M. P. et al. (2021). Associations between nature exposure and health: a review of the evidence. *IJERPH*, 18(9). doi:10.3390/ijerph18094790 · Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ. Health Prev. Med.*, 15(1) · Richardson, M. (2025). Modelling nature connectedness within environmental systems. *Earth* · White, M. P. et al. (2021). Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. *Scientific Reports*, 11.

06 · FORMATOS

Tres formas de trabajar

90 min

Pausa en la naturaleza

450 €

Una práctica. Pensada como pausa dentro de una reunión, un congreso o una estancia de empresa.

3 h RECOMENDADA

Media jornada

570 €

Dos prácticas y lectura del paisaje.

6 h

Jornada completa

900 €

Varias prácticas, lectura del paisaje y pausa para comer.

Tarifas por grupo de hasta 15 personas, IVA incluido. Para grupos de más de 15 personas, consultadnos.

07 · REQUISITOS Y LOGÍSTICA

LUGAR	Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche.
GRUPO	Hasta 15 personas por grupo; para grupos mayores, consultadnos. Se adapta a distintas edades y condiciones físicas.
DESPLAZAMIENTO Y COMIDA	Pueden incluirse según el formato y las necesidades de la empresa.





Quién os guía

Holística Nature es una escuela de ecología humana con sede en Galaroza, en plena Sierra de Aracena, Reserva de la Biosfera de la UNESCO. Helena y Javier dirigen el programa y guían personalmente cada sesión.



GEOLOGÍA · YOGA

Dra. Helena Chacón

Doctora en Geología por la Universidad de Huelva y formadora de yoga (E-RYT 500), con más de 20 años de experiencia docente.



EDUCACIÓN AMBIENTAL · YOGA

Javier Muriel

Educador ambiental y guía de naturaleza especializado en etnobotánica, experto en técnicas de respiración y formador de yoga (E-RYT 500), con más de 20 años de experiencia docente.

Holistic EcoYoga

Escuela registrada RYS 500 (Yoga Alliance)

Turismo activo

Empresa registrada en Andalucía · AT/HU/00121

Tres escuelas

Geólatra · Umanagea · Holistic EcoYoga



09 · CONTACTO

¿Queréis diseñar una experiencia para vuestro equipo?

Contadnos cuántas personas sois, qué buscáis y qué fechas barajáis, y os enviamos una propuesta a medida.

CORREO

info@holisticanature.com

TELÉFONO Y WHATSAPP

+34 636 78 11 67

WEB

holisticanature.com/bienestar-empresas

REDES

@holisticanature