

**HORTOS
URBANOS**

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2025

DOSSIER #43

TERAPIA DE AUTOCONECHEMENTO E BENESTAR PERSOAL NA NATUREZA



Introdución

A terapia de autocrecemento e benestar persoal na natureza constitúe unha disciplina integrativa que combina os fundamentos da psicoloxía humanista, a ecoloxía profunda e a terapia experiencial co fin de promover a **saúde mental, o desenvolvemento persoal e o equilibrio emocional mediante a interacción consciente co medio natural**. Este enfoque ten como premisa básica que o ser humano é un organismo **bio-psico-social** en permanente relación co seu entorno, e que a natureza non só é un espazo de recreación, senón tamén un **contedor terapéutico e facilitador de transformación interior**.

Fundamentación teórica

Bases psicolóxicas

A terapia na natureza intégrase especialmente ben cos seguintes marcos teóricos:

- **Psicoloxía Humanista-Existencial:** centrada no potencial de crecemento persoal, a liberdade e a autorresponsabilidade.
- **Psicoloxía Transpersoal:** que incorpora a dimensión espiritual e ecolóxica da experiencia humana.
- **Teoría da Restauración da Atención (Kaplan & Kaplan, 1989):** sostén que os ambientes naturais favorecen a recuperación dos recursos atencionais mediante a fascinación suave, afastamento e compatibilidade coas necesidades internas.
- **Ecopsicoloxía:** disciplina que entende a saúde mental como interdependente da saúde ecolóxica do planeta.
- **Mindfulness aplicado ao entorno natural:** como técnica de ancoraxe ao momento presente.



Obxectivos terapéuticos

- Fomentar a autoexploración e o autocoñecemento mediante actividades inmersivas.
- Promover o desenvolvemento de habilidades emocionais (autorregulación, resiliencia, empatía).
- Recoñecer patróns de pensamento limitantes e fomentar a reestruturación cognitiva.
- Establecer conexións saudables con un mesmo, cos demais e co medio natural.
- Reducir o estrés, a ansiedade e o burnout mediante exposición consciente a espazos naturais.

Metodoloxía de intervención

A intervención artículase en forma de talleres ou sesións grupais e/ou individuais, estruturadas arredor de actividades guiadas no medio natural, con soporte teórico e supervisión psicolóxica profesional. As fases habituais son:

- Acollida e contextualización psicoeducativa
- Prácticas vivenciais no entorno natural
- Procesamento emocional e análise cognitiva
- Peche e integración dos aprendizaxes



Exemplo de taller práctico

Título: “O espello verde: Autoreflexión e identidade no bosque”

Duración: 5 horas

Número de participantes: 8-12 persoas

Destinatarios: persoas adultas en procesos de desenvolvemento persoal ou estrés crónico

Obxectivos específicos

- Promover a introspección profunda mediante a simboloxía natural.
- Traballar a identidade persoal a través do recoñecemento de metáforas ecolóxicas.
- Fomentar a escoita activa e a autoempatía.

Actividades principais

- **Camiñada consciente guiada (Mindful Walking)**

Técnica: atención plena aos estímulos sensoriais (vista, oído, olfacto, propiocepción).

Obxectivo: activar o sistema parasimpático e fomentar presenza.

- **Diálogo co espello natural**

Técnica: escolla dun elemento natural (árbore, pedra, auga...) que represente unha parte de si.

Exercicio: escritura libre e verbalización en parellas sobre a simboloxía elixida.

Obxectivo: proxección psicolóxica e recoñecemento de patróns internos.

- **Círculo de integración emocional**

Técnica: roda de expresión emocional con contención grupal.

Ferramentas: reformulación cognitiva, escoita activa, validación emocional.

Obxectivo: reforzo da narrativa persoal, autocompaixón, seguridade psicolóxica.



Perfil do facilitador

- Titulación en Psicoloxía (preferentemente colexiado/a).
- Formación en terapias humanistas, terapia transpersoal ou ecopsicoloxía.
- Experiencia na dinamización de grupos e intervencións ao aire libre.
- Habilidades en contención emocional e xestión de dinámicas vivenciais.

Recomendacións técnicas e éticas

- Avaliación previa do estado emocional dos participantes (cribado).
- Consentimento informado para a participación en actividades vivenciais.
- Plan de emerxencia e coñecemento dos primeiros auxilios básicos.
- Uso de linguaxe inclusiva, non violenta e respectuosa coa diversidade.
- Promoción da seguridade psicolóxica e do espazo de confianza.

Conclusión

A terapia de autocrecentamento e benestar na natureza representa unha proposta sólida e rigorosa, con fundamentos científicos e aplicacións prácticas contrastadas. A súa capacidade de mobilizar recursos internos, facilitar a introspección e promover a reconexión con valores esenciais convértea nunha ferramenta terapéutica de alto valor, especialmente no contexto actual de estrés urbano, illamento e desconexión vital.

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

