



Colaboración entre BSTK Basotik Fundazioa
y
el Departamento de Cuidados y Políticas Sociales de la DFG

El bienestar empieza en el bosque

Índice:

Colaboración: situación actual y perspectivas de futuro:

1. Evaluación de la colaboración llevada a cabo hasta la fecha.....	3
1.1. Servicio prestado hasta el momento.	
1.2. Evaluaciones recibidas.	
2. Propuesta de colaboración de cara al futuro	5
2.1. Propuesta para el año 2026.	
2.2. Propuesta de formación: "PÍLDORAS DE BOSQUE" (BASO-PILDORAK)"	
3. Participación de Basotik en el III Congreso de Ciudades Amigables.....	8

1. Evaluación de la colaboración realizada hasta la fecha:

1.1. Servicio prestado hasta el momento:

- **Terapia de Bosque: 6 asociaciones han recibido terapia de bosque en 2025, sumando un total de 36 sesiones.**

1 - "Baso terapia" jarduerak				
Baso-terapia: basoan eta naturan murgilketak gidatu bat burutzen datza, 6 saio burutzen dituzte hartzaileek, ondorengo helburuarekin: estresa murriztea, depresioarekin eta antsietatearekin lotutako sintomak arintzea, sistema immunologikoa indartzea naturarekin kontaktu zuzena izatean, arreta eta kontzentrazio mailak handitzea eta onura kardiobaskularrak.				
Data	Hartzailea	Kokalekua	Saio kopurua	Pertsona kopurua
2024 mai-eka	Izan Iñurri Elkarte. Minbizia duten emakumeak	Pagoeta, Aia	8	8
2024 urr-aza	Izan Iñurri Elkarte. Minbizia duten emakumeak	Pagoeta, Aia	8	7
2024 urr-aza	Egogain Zentroa (Eibar)	Pagoeta, Aia	8	8
2025 mai-eka	San Markos Egoitza (Errenteria)	Errenteria	6	12
2025 ira-urri	San Gabriel Egoitza (Hondarribia)	Pagoeta, Aia	6	9
2025 ira-urri	Egogain Zentroa (Eibar)	Pagoeta, Aia	6	11
2025 mai-eka	Otezuri Zentroa	Pagoeta, Aia	6	6
2025 ira-urri	San Jose Egoitza (Ordizia)	Ordizia	6	10
2025 mai-eka	Lamorous Egoitza	Intxaurrondo, Donostia	6	6
GUZTIRA			60	77

- **Taller de Bosque: 12 asociaciones han recibido el taller de bosque en 2025.**

3 - "Baso tailerra" jarduerak				
Baso tailerra, aula batean. 1 orduko saioa basoen balioa nabarmendu eta hauek zaintzearen beharra azpimarratzen duena. Jardueran zehar, parte-hartzaileek bost zentzumenen bidez naturarekin konektatzen dute. Horretarako bereziki prestatutako tailer batean, basoa usaindu, ukitu, dastatu, sentitu eta entzuten dute, naturarekin zuzenean konektatuz.				
Data	Hartzailea	Kokalekua	Saio kopurua	Pertsona kopurua
2024-urr-29	Uliazpi zentroan (zubieta). Tailer pilotoa	Hondarribia	1	12
2025-Eka-09	Argixao Zentroa	Zumarraga	1	20
2025-Eka-17	Bergarako egoitza	Bergara	1	20
2025-Eka-25	San Martin egoitza	Azpeitia	1	20
2025-Urr-27	Cruz Roja	Irun	1	22
2025-Urr-27	Uliazpi	Fraisoro	1	22
2025-Urr-29	Bista Eder	Azpeitia	1	21
2025-Urr-30	Uliazpi	Donostia	1	19
2025-Aza-03	Petra Lekuo Ona	Oiartzun	1	12
2025-Abe-01	Ama Xantalen	Irun	1	20
2025-Abe-02	Cruz Roja	Donostia	1	20
2025-Abe-02	Iturbide Egoitza	Arrasate	1	20
2025-Abe-03	Residencia Aita Menni	Arrasate	1	20



1.2. Evaluaciones recibidas:

Terapia de Bosque: eficacia demostrada por datos y vivencias

El proyecto de Terapia de Bosque realizado en 2025, en colaboración con educadores de *Forest Therapy Hub*, ha puesto de manifiesto que el **contacto con la naturaleza tiene un profundo impacto terapéutico**.

Los datos cualitativos y cuantitativos recogidos en las terapias de bosque realizadas con residentes de nueve centros (Egogain, San Gabriel, San Jose, Izan Iñurri, San Markos, Otezuri, Lamourous) han confirmado la misma conclusión: **el bosque es una poderosa herramienta terapéutica**.

Los resultados son claros:

- Se han reducido el estrés y la ansiedad.
- Han mejorado la memoria y la atención mediante el trabajo sensorial.
- Se ha fortalecido la conexión social y el sentido de pertenencia al grupo.
- Se han recuperado la motivación y la iniciativa, especialmente en las personas que presentaban mayor apatía.

El bosque no es solo paisaje: **es una infraestructura natural de bienestar**. Y gracias a la labor de BSTK Basotik Fundazioa, en Gipuzkoa estamos comprobando que: **los bosques protegen nuestra salud, y cuando cuidamos los bosques, también cuidamos el bienestar de la sociedad**.

Talleres de Bosque: educación y participación significativa

Los Talleres de Bosque son un componente fundamental del programa de BSTK Basotik Fundazioa, y las valoraciones recibidas demuestran que son herramientas eficaces de educación y sensibilización. Las sesiones despiertan interés y motivación, y se adaptan a todas las edades y capacidades, utilizando materiales naturales y explicaciones claras para generar un aprendizaje significativo.

La clave del éxito reside en la labor del dinamizador/a: se ha destacado repetidamente su conocimiento profundo, cercanía y capacidad de adaptación. Las propuestas de mejora por parte de los participantes han sido mínimas (alargar la sesión o disponer de más material), lo que indica que la calidad de los talleres es sólida y reconocida. Los Talleres de Bosque son, por tanto, experiencias consolidadas que refuerzan de manera eficaz el conocimiento de los bosques y el vínculo con el medio ambiente.

2. Propuesta de colaboración de cara al futuro:

La experiencia hasta la fecha y las valoraciones positivas recibidas muestran claramente que la colaboración iniciada entre BSTK Basotik Fundazioa y el Departamento de Cuidados y Políticas Sociales de la Diputación Foral de Gipuzkoa es eficaz, enriquecedora y socialmente valiosa. Se ha verificado el potencial terapéutico y educativo del bosque para el bienestar, y se ha creado un marco de actuación sólido que se ajusta a la realidad que viven los usuarios.

Por ello, **BSTK Basotik Fundazioa reafirma su compromiso:** está dispuesta a seguir acompañando en este camino y a diseñar en colaboración de qué manera se puede mantener, fortalecer o ampliar el servicio en el futuro.

El objetivo es claro: no solo mantener los buenos resultados obtenidos hasta ahora, sino seguir mejorando la calidad de vida de las personas de Gipuzkoa en el futuro, aprovechando el potencial terapéutico y educativo de los bosques.

2.1. Propuesta para el año 2026:

Se ha decidido continuar con la colaboración promoviendo **un papel más activo del departamento de Cuidados y Políticas Sociales de la DFG:**

- **4 sesiones de terapia de bosque: 2 en primavera y 2 en otoño.**
- **12 talleres de bosque: igual que en 2025.**
- **Nueva actividad: Formación y acompañamiento**

El eje principal de la propuesta de 2026 será ir formando poco a poco a los profesionales de los centros para que, en el futuro, puedan ofrecer el servicio de manera autónoma por su cuenta, con la ayuda y acompañamiento de Basotik.

Rol de Basotik:

- Asesoramiento y acompañamiento diario.
- Creación de material didáctico y operativo.
- Ofrecer formación estructurada y continua.



2.2. Propuesta de formación: "PILDORAS DE BOSQUE" (Baso-Pildorak)

Formación con el objetivo de especializar a los participantes en Conexión con la Naturaleza.

- **Autora:** Amaia Agote Beobide – Profesional en Terapia de Bosque.
- **Entidad:** De la mano de la Fundación Basotik (para el Departamento de Cuidados y Políticas Sociales de la DFG).

A. ENFOQUE ESTRATÉGICO:

El proyecto "Baso-pildorak" tiene como objetivo integrar la conexión con la naturaleza en el modelo de atención de las residencias de Gipuzkoa. Basado en la metodología internacional *Forest Therapy Hub* (FTHub), promueve, a través de un modelo de cuidado más humanizado, el vínculo innato del ser humano con la naturaleza (biofilia), mejorando la salud y la calidad de vida.

B. CONTENIDOS TÉCNICOS: FACILIDAD Y SHINRIN-YOKU:

Esta formación tiene como objetivo, mediante un enfoque práctico y ágil, especializar a los participantes en la conexión con la naturaleza. Es importante subrayar que esta formación no se ha organizado para convertir a nadie en profesional de Terapia de Bosque (lo cual requiere estudios de un año). Su objetivo es facilitar herramientas concretas que se puedan integrar en el día a día:

- **Principios de Shinrin-Yoku:** dinámicas basadas en la activación de los cinco sentidos para promover la relajación y el bienestar.
- **Flexibilidad:** práctica flexible, adaptada a la realidad cultural y física de las residencias.
- **Integración sencilla:** las actividades están diseñadas para integrarse en las prácticas de cuidado sin suponer una gran carga cognitiva para el personal.

C. FORMATO Y HERRAMIENTAS DE TRABAJO:

La formación se estructura en formato híbrido (7 horas):

- **Teoría (3h - webinar en directo):** bases científicas, entornos de seguridad y diseño inclusivo de dinámicas. Se puede realizar en una sesión de tres horas o en dos sesiones de hora y media.
- **Práctica (4h - presencial):** sesión realizada en un bosque o entorno natural cercano a la residencia. Experiencia de "Cuidar al cuidador" y guía práctica de dinámicas.
- **Kit de Conexión con la Naturaleza:** para garantizar la autonomía, se entregará a cada residencia una herramienta de trabajo física (lupas, esencias, fichas plastificadas).

- Dimensiones: tamaño fácil de transportar (aproximadamente 30x20x15 cm).
- Material: madera natural o bambú (para ofrecer tacto cálido).
- Cada elemento del Kit tiene una función concreta en el modelo de atención:
 - Estimulación cognitiva: el uso de lupas requiere focalizar la atención ("mindfulness"), reduciendo los pensamientos repetitivos.
 - Activación de la memoria: los botes olfativos activan el sistema límbico, recuperando rápidamente recuerdos biográficos y emocionales.
 - Autonomía: gracias a los materiales ergonómicos, los propios residentes pueden explorar el entorno sin la ayuda constante del cuidador.

3. Participación de Basotik en el III Congreso de Ciudades Amigables:

- **Lugar:** Donostia-San Sebastián, Gipuzkoa.
- **Fechas:** del 16 al 18 de junio de 2026.
- BSTK Basotik Fundazioa ofrecerá el servicio de “Baño de Bosque” durante los tres días que dura el congreso.
- **Horario:** 16:00–17:30, en el Parque de Aiete (Parketxe).
- **Opción abierta:** añadir otra sesión por la mañana o aumentar ligeramente los grupos a más de 30 personas.

Destinatarios:

- Congresistas.
- Ciudadanía, especialmente personas mayores que se muevan con autonomía.