



EXPERIENCIAS EN LA NATURALEZA PARA EL BIENESTAR CORPORATIVO

PROPUESTA DE TRAZOS DE BOSQUE

CULTIVANDO CREATIVIDAD, BELLEZA Y CONEXIÓN





TRAZOS DE BOSQUE

Pioneros en Baleares en el enfoque Arte-Naturaleza, llevando a cabo investigación y socialización del *Know How* con talleres premium, formaciones y consultoría.

Damos la mano a los materiales autóctonos de nuestra ecorregión, a la sostenibilidad de raíz, al tejido artesanal, al arte inclusivo para todas y a la economía circular.

Más de 15 años de experiencias y 500 intervenciones para diversas entidades e instituciones, tanto culturales como ambientales, Museos, Centros de Arte, Jardines Botánicos, retiros y en diferentes espacios naturales de Mallorca.





La Salud Mental: Retos para el Bienestar Corporativo

1. Nivel insuficiente de bienestar corporativo

Las personas trabajadoras encuestadas han calificado el bienestar corporativo con una calificación media de 5.8 sobre 10.⁽²⁾

2. La Salud Mental es el factor peor valorado

Con una puntuación de 4,9 sobre 10.⁽²⁾

3. Un factor crítico para la retención de talento

El 39% de los trabajadores españoles considera dejar su empleo, no por el salario, sino por problemas de salud mental.⁽¹⁾

4. Absentismo por Salud Mental

Los trastornos mentales y del comportamiento se han convertido en la 2ª causa de baja laboral y absentismo, solo detrás de las patologías musculoesqueléticas.⁽³⁾

5. Incremento de las Bajas

La duración media de las bajas por salud mental ha aumentado significativamente desde 2022.⁽⁴⁾

6. Ansiedad y depresión

Alrededor del 60% de los trabajadores expuestos a condiciones psicosociales negativas reportan síntomas de sufrimiento psíquico, como ansiedad o depresión.⁽³⁾

7. Brecha de género

Las mujeres presentan una prevalencia mayor de trastornos mentales relacionados con el trabajo, en parte debido a la concentración en sectores con peores condiciones laborales y a una carga adicional por desigualdades de género dentro y fuera del entorno laboral.⁽³⁾

Fuentes:

1. Estudio sobre bienestar laboral 2025. Alan.
2. Principales hallazgos del Estudio de Bienestar Corporativo 2024-25 . We are both
3. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Ministerio de Trabajo. Gobierno de España
4. "Estudio socioeconómico de la evolución de la incapacidad temporal y la siniestralidad en España". Instituto Valenciano de Investigaciones Económicas (IVIE)



Beneficios de la conexión con la Naturaleza

1. Reducción del estrés y la ansiedad y promoción de mejor sueño

La inmersión en la naturaleza reduce el cortisol, la hormona del estrés, disminuyendo la ansiedad y la rumiación mental. Facilita un sueño más reparador y de mejor calidad.

2. Mejora el estado de ánimo

Conectarse con entornos naturales incrementa la vitalidad, la autonomía y la satisfacción general con la vida. Esto fomenta el crecimiento personal y un sentido de significado vital, promoviendo emociones positivas.

3. Mejora la regulación emocional

Estar en contacto con la naturaleza ayuda a las personas a modular sus emociones de manera efectiva, actuando como un ancla psicológica. Esta mejora fortalece la resiliencia y amortigua las reacciones negativas.

4. Restauración cognitiva y concentración

La “atención fascinante” de la naturaleza permite descansar la mente de la atención dirigida, recargando los recursos cognitivos. Este descanso restaura la concentración y mejora la claridad mental, impulsando la productividad.

5. Fortalecimiento del sistema inmunológico

La exposición a las fitoncidas liberadas por los árboles aumenta la actividad de las células NK (“natural killers”), potenciando el sistema inmunológico.

6. Significado y valor de la vida

La contemplación de la naturaleza provoca asombro y trascendencia, ayudando a relativizar los problemas personales. Sentirse parte de algo más grande enriquece la experiencia humana, dotando a la vida de un valor profundo.

7. Crecimiento personal y fortalecimiento

La interacción con la naturaleza inspira nuevas perspectivas y fomenta la resiliencia personal.

8. Aumento de comportamientos a favor del medio ambiente y protección de la vida silvestre

Un vínculo emocional fuerte con la naturaleza se traduce en un aumento directo de la empatía y la responsabilidad hacia el planeta. Las personas conectadas están más motivadas a adoptar prácticas sostenibles y a proteger la vida silvestre.



PROGRAMAS

Nuestra metodología de CONEXIÓN y CREATIVIDAD-NATURALEZA, desarrollada y validada a lo largo de 15 años y más de 500 intervenciones, nos permite ofrecer experiencias únicas y programas estructurados que contribuyen al bienestar integral, el desarrollo de las *soft skills*, la creatividad aplicada, la conexión con el grupo y el entorno, la prevención del *burnout* y el fomento de los valores ESG, generando experiencias de alto impacto para personas y equipos en contextos profesionales.

1

BAÑOS DE BOSQUE

El Baño de Bosque es una actividad grupal de conexión con la naturaleza a través de los sentidos, la imaginación y las emociones. Se desarrolla en entornos naturales y está orientada a fomentar el bienestar, la atención plena, las *soft skills* y la cohesión del grupo.

La experiencia consiste en un paseo guiado de corta distancia (inferior a 3 km), durante el cual las personas participantes interactúan con el entorno mediante distintas invitaciones sensoriales propuestas por el guía. Es una experiencia accesible para todo tipo de perfiles, no requiere condición física específica ni experiencia previa, y se adapta a las necesidades de organizaciones y equipos de trabajo.

El guía de Baños de Bosque selecciona y propone los espacio de la geografía de Mallorca donde la Naturaleza se muestra en todo su esplendor, ideal para disfrutar de esta actividad.

2

WORKSHOPS CREATIVIDAD & NATURA

Estas experiencias grupales están diseñadas para estimular las *soft skills*, la creatividad, el pensamiento lateral y la conexión con el entorno, integrando procesos artísticos en un contexto natural. El taller ofrece un espacio propicio para la exploración creativa como herramienta de innovación, bienestar emocional y cohesión de equipos.

Las personas participantes desarrollan una obra artística individual o colectiva, inspirada en los paisajes, los elementos naturales y los pigmentos propios del entorno mallorquín. La actividad fomenta la expresión, la atención plena y la colaboración, facilitando un proceso creativo accesible, sin necesidad de conocimientos artísticos previos.

Nuestros Workshops se realizan en lugares emblemáticos donde el Arte y la Naturaleza se unen, como fincas en el campo, espacios naturales o jardines con encanto. También se pueden adaptar para realizar en espacios de la propia empresa.



BAÑOS DE BOSQUE



Baño de Bosque

El grupo disfruta de la experiencia de conectar con la naturaleza mediterránea en plena Sierra de Tramuntana, Patrimonio Mundial de la Unesco y uno de los lugares más bellos del planeta

+

Ritual del té

Gestión del estrés · Atención plena · Salud mental laboral
Cohesión de equipos · Valores ESG · Motivación interna
Restauración cognitiva · clima laboral positivo.



Baño de Bosque Nocturno

El grupo descubre la belleza y la magia del bosque mediterráneo por la noche. Una experiencia que se complementa con toques de mitología y observación de estrellas

+

Ritual del té

Inteligencia emocional · Confianza · Gestión de la incertidumbre · Escucha activa · Creatividad intuitiva
Resiliencia · Cohesión de equipo · Valores ESG
Experiencias transformadoras · Colaboración transversal



Baño de Posidonia

Una experiencia pionera que permite al grupo sentir el latido del mar y conectar con él. Vivir de un manera única el entorno costero del Mediterráneo con la magia del Baño de Bosque

+

Ritual del té

Conciencia ecológica · Sostenibilidad corporativa · Valores ESG · Adaptación al cambio · Motivación · Cambio de perspectiva · Vínculos · Clima laboral positivo.



WORKSHOPS CREATIVIDAD & NATURA



Tataki Zomé, el arte japonés de estampación con flores y hojas

El grupo disfruta realizando preciosas estampaciones florales. El *Tataki Zomé* es un método tradicional para transferir siluetas, colores y texturas de flores y hojas sobre tela o papel.

Creatividad aplicada · Atención al detalle · Foco y concentración · Innovación artesanal · Trabajo con procesos
Motivación creativa · Aprendizaje experiencial
Bienestar emocional · Team building



El arte de la cianotipia

El grupo disfruta de la experiencia de crear sus propias cianotipias, un proceso artesanal precursor de la fotografía que se revela con la luz solar.

Pensamiento creativo · Experimentación · Flexibilidad mental
Innovación visual · Gestión del error · Creatividad sin juicio · Colaboración · Trabajo por procesos · Clima laboral positivo
Motivación del talento



Impresión botánica

El grupo disfruta de la impresión directa con hojas y flores frescas utilizando pinturas artesanales a base de tierras y óxidos.

Cada participante experimenta y crea una pieza final en un kakemono o tote bag.

Atención plena · Presencia · Expresión creativa
Equilibrio emocional · Procesos naturales
Creatividad consciente · Escucha y observación
Vínculos · Motivación del talento · Valores ESG



WORKSHOPS CREATIVIDAD & NATURA



Criaturas del Bosque

El grupo experimenta con el volumen y la creación de pequeñas esculturas en 3D. Manipula hojas, ramas, semillas y frutos del bosque como “piezas de lego de la naturaleza”. Se juega con texturas, formas, composición, colores y con el equilibrio. Se estimula creatividad y el mundo de la imaginación.

Pensamiento lateral · Trabajo en equipo · Colaboración
Creatividad sin juicio · Liderazgo compartido
Resolución creativa de problemas · Imaginación aplicada
Colaboración transversal · Cohesión de grupo



El arte del Haiku

Los Haikus son pequeños poemas que conectan con el presente y la maravilla del entorno. El grupo descubre una metodología muy sencilla de escritura para elaborar sus poemas y comparte la magia de estos delicados versos.

Comunicación consciente · Síntesis · Claridad mental
Escucha · Lenguaje y emoción · Creatividad verbal · Atención plena · Liderazgo comunicativo · Valores ESG · Clima Laboral Positivo · Presencia



Kintsugui

Técnica japonesa de origen japonés para reparar fracturas de cerámica con barniz de resina que contiene polvo de oro. Para nosotros, la cerámica combina fuego, tierra, agua y aire, por lo que trabajaremos con elementos esenciales de la naturaleza. Pieza final con cerámica mallorquina.

Resiliencia · Gestión del cambio · Liderazgo humano · Aprendizaje desde la experiencia · Cultura del cuidado
· Aceptación del error · Fortalecimiento emocional
Vínculos · Motivación

Especialistas en Arte-Natura y Conexión con la Naturaleza



Nívola Uyá

Artista y autora.
Licenciada en Ciencias Ambientales.

Sus ilustraciones acompañan campañas, animaciones, murales y libros. Cuenta con una amplia bibliografía, con más de 25 títulos publicados y traducidos a más de 15 lenguas y galardonados con numerosos Premios Internacionales.

Moonbeam de Oro a la Mejor ilustradora 2023, la selección Sello Cátedra de la UNESCO 2017, la reciente medalla de Oro en los IPPY Awards por el álbum ilustrado "Silencio", el prestigioso Premio Fundación Cuatrogatos 2023 y el reciente Premio de la Institució Francesc de Borja Moll 2025.

Sus obras se ha presentado y exhibido en España, Francia, Irlanda, Italia, México, así como en los Emiratos Árabes.

Ponente en las I Jornadas de Diseño y Sostenibilidad de ESADIB 2022.

Realiza talleres y charlas de ilustración, creatividad y naturaleza en muchos destinos, convencida de que el proceso creativo y el puente con la naturaleza, aporta autenticidad y nos hace más felices.



Marc Ayats

Licenciado en Ciencias Ambientales y Horticultura Terapéutica por Thrive.

Guía titulado de Baños de Bosque por la Association of Nature and Forest Therapy (2020). Cofundador y actualmente presidente de la Associació de Banys de Bosc de les Illes Balears (ABBIB).

Responsable del Área de Medio Ambiente de Cruz Roja Illes Balears.

Desarrollando proyectos de naturaleza e inclusión social desde hace más de 12 años en la entidad. Premio del Consell de Mallorca a la solidaridad y accesibilidad por el proyecto "Natura per a Tothom"

Coautor junto a Nívola del álbum "Un Baño de Bosque". Medalla de plata en los Independent Publisher IPPY en el mejor libro ilustrado para todas las edades 2020.

Director y realizador de audiovisuales de temática ambiental y social. Experimentador de técnicas con elementos naturales: cocinas solares y eficientes, talla de madera, adobe y cocción de cerámica primitiva.

