



RECS
Red Española de Ciudades Saludables

PROYECTO:
Bosque de la Vida



Madridejos

Ayuntamiento de Madridejos

Nombre del Proyecto:

“Bosque de la Vida”

Justificación:

Se trata de una actividad que contribuye al bienestar emocional.

Se crea un nuevo espacio a través de plantación de arbolado, senderismo y astronomía

A lo largo del proyecto se implican distintos sectores de la población:

- Familias
- Centros Educativos
- Agrupaciones de voluntariado

Objetivos:

- Creación de nuevos espacios que fomenten:
 1. El respeto al medio ambiente
 2. La práctica del ejercicio físico
 3. El vínculo con el medio natural
 4. Las actividades intergeneracionales



Metodología:

- Se realizan distintas salidas grupales al medio natural, que compagan la plantación de arbolado el senderismo y astronomía.
- Nos encontramos con las dificultades propias de la gestión de grupos. Se trata de un proyecto ilusionante que aportará infinidad de propuestas encaminadas a la promoción de la salud.

Temporalización:

Los trabajos se realizan durante los meses de octubre y noviembre de 2025.

Resultados obtenidos:

Se destaca la gran aceptación del proyecto por la población en general.

Uno de los aspectos más positivos es la puesta en valor del entorno cercano como escenario para realizar actividades saludables. El fomento del conocimiento del medio en el mismo medio impulsa un gran número de beneficios entre los participantes.

Salud Física

- Corazón y Pulmones: Fortalece el sistema cardiovascular y mejora la capacidad pulmonar al oxigenar mejor la sangre.
- Tonificación Muscular: Al caminar sobre terrenos irregulares, trabaja intensamente piernas, glúteos y el core (abdomen y espalda) para mantener el equilibrio.
- Control de Peso: Es un ejercicio aeróbico eficaz para quemar calorías y mantener la línea de forma constante.
- Huesos y Articulaciones: Ayuda a prevenir la pérdida de densidad ósea y mejora la movilidad articular con un impacto menor que correr.

Bienestar Mental y Emocional

- Adiós al Estrés: Estar en contacto con la naturaleza reduce los niveles de cortisol y alivia síntomas de ansiedad y depresión.

- Claridad Mental: Aumenta el flujo sanguíneo a la corteza prefrontal, favoreciendo la concentración, la memoria y la toma de decisiones.
- Creatividad: Desconectarse de la tecnología y el entorno urbano estimula la resolución creativa de problemas.
- Mejor Sueño: La actividad física y la exposición a la luz natural ayudan a regular el ciclo del sueño, logrando un descanso más profundo.

Beneficio Social

- Conexión: Es una actividad perfecta para socializar, fortalecer vínculos familiares o conocer personas con intereses similares

