

Abril 2025

Florida
Institute of
ManagementMIAMI
GREEN
FORUM

INGRID LEAL

PROYECTO RAÍCES DEL ALMA

Sana la Tierra, Sana el Alma

Por Ingrid Leal Sarti

psi.ingridleal@gmail.com

El proyecto **Raíces del Alma** nace con el objetivo de integrar la reforestación comunitaria y la Ecopsicología como herramientas de transformación social, gestión emocional y regeneración del entorno natural; partiendo de la toma de conciencia y del reconocimiento de que la crisis ambiental, a pesar de que estamos siendo llamados ante la emergencia planetaria, paralelamente está impactando en la humanidad, viviendo una crisis social por el déficit de valores y de educación.

Somos un sistema indivisible, pertenecemos a un todo que se retroalimenta continuamente; por lo tanto, el impacto en el individuo no solo es social, sino también personal, afectando los aspectos físico, mental, emocional y espiritual. Por lo que impera la necesidad de transformarnos a través de la educación y la reconexión profunda con la Tierra, siendo posible construir comunidades más resilientes, conscientes y sostenibles.

Reforestación y Ecopsicología para la Regeneración Humana y Ambiental

Estamos viviendo situaciones marcadas por el egocentrismo y sus múltiples formas de condicionamiento y desconexión de la naturaleza, de vínculos familiares negligentes, sociales y comunitarios, desconociendo el verdadero propósito de la vida. Esta desconexión es visible en la degradación acelerada de los ecosistemas y en la crisis social, que denota apatía y déficit de valores, buscando llenar vacíos a través de múltiples conductas disruptivas. La ansiedad, la depresión y los trastornos de la personalidad, entre otras patologías, son el resultado visible de esta desconexión existencial, así como la deforestación, la contaminación y la alteración de los ecosistemas.

El **Proyecto Raíces del Alma** es una iniciativa de intervención comunitaria que puede efectuarse en organizaciones, instituciones educativas y grupos sociales, integrando la Psicología y el Coaching con la Ecología a través de talleres educativos y prácticas de reforestación y acompañamiento psicológico en la naturaleza para fomentar el bienestar psicoemocional, físico y espiritual, la toma de conciencia ecológica, la restauración de áreas naturales, la participación comunitaria y la reconexión con la Tierra.

Mexicana de nacimiento, Guatemalteca de corazón. Facilitadora de procesos de transformación personal y organizacional a través de acompañamiento psicoterapéutico, coaching, talleres y capacitaciones. Lic. Psicología Clínica, Universidad Francisco Marroquín; MBA en Entrepreneurship, Swiss Management Center; Máster en Altas Direcciones y RRHH Universidad Complutense de Madrid; Máster en Terapias Holísticas, International Practitioners of Holistic Medicine de Reino Unido; Diplomada en Medicina Natural Complementaria, Universidad Autónoma de Chapingo. Wellness Coach, Meta-Coach certificada por Meta Coaching System, Máster en PNL & Trainer certificada por la International Society of Neuro-Semantics. Pasatiempos: Senderismo, avistamiento de aves, jardinería, baños de bosque, gastronomía y lectura.